



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



الرقم التسلسلي: .....

القسم: النشاط البدني المكيف

الرمز: .....

الشعبة: النشاط البدني والرياضي المكيف

التخصص: النشاط البدني المكيف والصحة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف والصحة

بعنوان:

دور النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات  
الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم.  
(دراسة ميدانية بمدرسة صغار الصم البكم برج بوعريريج)

إشراف الأستاذ:

الدكتور. بورنان خليل

إعداد الطالب:

مسعودي إدريس

لجنة المناقشة:

الصفة	مؤسسة الانتساب	الرتبة	اسم ولقب الأستاذ
رئيسا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	دكتور	بطاط نور الدين
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	دكتور	خليل بورنان
عضوا مناقشا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	دكتور	شاكر بلواضح

السنة الجامعية: 2024/2023





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



الرقم التسلسلي: .....

القسم: النشاط البدني المكيف

الرمز: .....

الشعبة: النشاط البدني والرياضي المكيف

التخصص: النشاط البدني المكيف والصحة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف والصحة

بعنوان:

دور النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات  
الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم.  
(دراسة ميدانية بمدرسة صغار الصم البكم برج بوعريريج)

إشراف الأستاذ:

الدكتور. بورنان خليل

إعداد الطالب:

مسعودي إدريس

لجنة المناقشة:

الصفة	مؤسسة الانتساب	الرتبة	اسم ولقب الأستاذ
رئيسا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	دكتور	بطاط نور الدين
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	دكتور	خليل بورنان
عضوا مناقشا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	دكتور	شاكر بلواضح

السنة الجامعية: 2024/2023

## كلمة شكر.

الحمد لله رب العالمين وصلى الله على سيدنا محمد خاتم النبيين والمرسلين

نشكر الله تعالى القدير على أن من علينا بالفهم ونور العلم والصحة لإتمام هذا "ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله" كما ورد في الأثر وفي هذا المقام

نتوجه بالشكر الجزيل للأستاذ الدكتور خليل بورنان على قبوله الإشراف على هذا العمل ونشكره على ما قدمه ويقدمه من جهد خدمة ف لمعهد التربية البدنية والرياضية إجمالاً ولتخصص النشاط الحركي المكيف على وجه الخصوص.

والشكر موصول إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف – المسيلة – وعلى رأسهم الفريق الإداري.

والشكر موصول كذلك للزوجة الفاضلة على صبرها الجميل ووقوفها إلى جانبي في هذه الظروف . شكر وعرفان كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى المشرفين على مركز الصم البكم – برج بوعريبيج – أحسن الجزاء على الدعم الذي قدموه لنا، وتمام الشكر لكل من قدم لنا الدعم من قريب أو من بعيد . وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

## الإهداء

بسم الله ابدأ كلامي الذي بفضلته وصلت لمقامي، الحمد والشكر لالله على ما أتاني ورعاني اهدي هذا العمل إلى أمي الغالية التي لم تفارقني بدعائها الذي يحميني أينما حللت وارتحلت إلى زوجتي الغالية والى فلده كبدي "زينب نور الهدى، كوثر نور اليقين، الطيب" إلى إخوتي والى جميع أصدقائي وزملائي والى جميع الأحباب والأقارب إلى كل من ساعدني في إتمام هذا العمل المتواضع إلى جميع أساتذة وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالمسيلة ، وبخاصة إلى الأستاذ : "بورنان خليل "

إلى من نزلت في حقهما الآية الكريمة: "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا" -سورة

الإسراء الآية 31

أتقدم بهذا العمل المتواضع إلى من رعاني وسهر الليالي من أجلي، وكانت سببا في نجاحي.

التي زينت لي درب العلم بزهور الدعم والعطاء إهداء إلى أمي أطال الله في عمرها. إلى زوجتي

الغالية وفلذة كبدي أولادي

إخواني: وإلى كل الأصدقاء خاصة قسم النشاط البدني المكيف الذين أعرفهم من قريب أو بعيد،

إلى دفعة ماستر. إلى كل من سعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي وكل من شهد بالله ربا وبالإسلام دينا

وبمحمد -صلى الله عليه وسلم- نبيا أهدي هذا العمل المتواضع. وشكرا

إدريس مسعودي

## قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ب	مقدمة

### الجانب المنهجي

الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
17	إشكالية الدراسة.	-1-1
18	فرضيات الدراسة.	-2-1
19	أهداف الدراسة	-3-1
19	المصطلحات الإجرائية للدراسة	-4-1
21	الدراسات السابقة	-5-1

### الجانب النظري

الصفحة	الفصل الثاني: النشاط الرياضي المكيف	
28	تمهيد.	
29	مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف	-1-2
29	تطور النشاط البدني المكيف في الجزائر	-2-2
31	تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف	-3-2
32	أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف	-4-2
34	طرق تعديل الأنشطة الرياضية المكيفة	-5-2

35	الأهداف العامة للنشاطات البدنية المكيفة	-6-2
36	دور النشاط البدني المكيف في التنمية البدنية الشاملة	-7-2
37	الإجراءات البيداغوجية العامة لتقديم النشاط البدني المكيف	-8-2
37	معوقات ممارسة النشاط البدني المكيف	-9-2
39	الخلاصة.	

### الصفحة الفصل الثالث : المهارات الاجتماعية

41	تمهيد.	
42	المهارات الاجتماعية لدى الأطفال	-1-3
42	تصنيف المهارات الاجتماعية	-2-3
43	أهمية المهارات الاجتماعية	-3-3
44	خصائص المهارات الاجتماعية	-4-3
44	مكونات المهارات الاجتماعية	-5-3
46	المهارات الاجتماعية قيد الدراسة	-6-3
48	خلاصة.	

### الصفحة الفصل الرابع : الثقة بالنفس

50	تمهيد.	
51	مفهوم الثقة بالنفس	-1-4
52	مقومات الثقة بالنفس	-2-4
52	مستويات الثقة بالنفس	3-4
52	صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم	-4-4
53	العوامل المرتبطة بالثقة في النفس	-5-4
55	أساليب تنمية الثقة بالنفس	-6-4
55	معوقات الثقة بالنفس	-7-4
59	خلاصة.	

## الجانب التطبيقي

### الصفحة الفصل الخامس : إجراءات الدراسة

62	الدراسة الاستطلاعية	-1-5
62	منهج الدراسة	-2-5
62	متغيرات الدراسة	-3-5

63	مجتمع وعينة الدراسة	-4-5
64	أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	-5-5
65	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات)	-6-5
66	تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	-7-5
67	خطوات إجراء الدراسة الميدانية	-8-5

### الفصل السادس: عرض، تحليل ومناقشة النتائج

69	عرض خصائص عينة الدراسة	-1-6
69	6-1-1- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن	
69	6-1-2- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	
70	6-1-3- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي	
72	عرض وتحليل نتائج الفرضيات	-2-6
72	6-2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	
79	6-2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	
84	6-2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية	
85	مناقشة نتائج اختبار الفرضيات	-3-6
85	6-3-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	
86	6-3-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	
87	6-3-3- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية	

### الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات

89	الاستنتاج العام	-1-7
90	الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	-2-7
91	قائمة المراجع.	
	قائمة الملاحق.	

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
63	عينة الدراسة النهائية	1
64	مفتاح الاستبيان لمتغيرات الدراسة	2
65	مستويات الاستجابة وتقدير درجات الاستجابة	3
66	معاملات ألفا كرونباخ لثبات الاستمارة في الدراسة الاستطلاعية لمتغيرات الدراسة	4
69	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن	5
69	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	6
70	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي	7
72	استجابات أفراد العينة على محور مساهمة النشاط البدني المكيف بدرجة متوسطة في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم	8
79	استجابات أفراد العينة على محور مساهمة النشاط البدني المكيف في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم	9
84	مستوى مساهمة النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس ككل ومحوريه مرتبة حسب المتوسط الحسابي	10

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
45	نموذج ريجيو عام 1989 لمهارات الاتصال الاجتماعي	1
69	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن	2
70	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	3
71	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي	4
85	مستوى مساهمة النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس مرتبة حسب المتوسط الحسابي	5

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة للتعرف على واقع الأنشطة الرياضية المكيفة وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس، من خلال معرفة دور النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ مدرسة الصم البكم (11-18) سنة، وافترضت النشاط البدني المكيف دور في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم. ولتحقيق هذه الأهداف والتحقق من الفرضيات المقترحة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وقمنا بدراسة استطلاعية بهدف ضبط أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان كأداة رئيسية تهدف لقياس المتغيرات وتم التحقق من صدقها وثباتها، وتم توزيعها على عينة الدراسة، وقد كانت الاستمارات المستعملة والصالحة للتحليل 20 استمارة، وتم الاعتماد على برنامج SPSS الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، واستخدام الأساليب الإحصاءات الوصفية المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري والنسب المئوية.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- هناك دور للنشاط البدني المكيف بدرجة مرتفعة جدا في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم.
- هناك دور للنشاط البدني المكيف بدرجة مرتفعة جدا في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم.
- هناك دور للنشاط البدني المكيف بدرجة مرتفعة جدا في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم.

**الكلمات المفتاحية:** -نشاط بدني مكيف؛ - مهارات اجتماعية؛ -ثقة بالنفس؛ -تلاميذ معاقين صم بكم.

**Abstract:**

The study aims to explore the reality of adapted sports activities and some social skills and self-confidence, by understanding the role of adapted physical activity in improving some social skills and self-confidence among deaf-mute students (11-18 years), and hypothesized that adapted physical activity has a role in improving some social skills and self-confidence among deaf-mute students.

To achieve these objectives and verify the proposed hypotheses, the descriptive approach was adopted, and a pilot study was conducted to control the study tool represented in the questionnaire as a main tool aimed at measuring the variables, and its validity and reliability were verified, and it was distributed to the study sample, and the used and valid forms for analysis were 20 questionnaires, and the SPSS statistical package for social sciences was used, and descriptive statistical methods were used, represented in the arithmetic mean, standard deviation and percentages.

The study reached the following results:

- Adapted physical activity has a very high degree of role in improving some social skills among deaf-mute students.
- Adapted physical activity has a very high degree of role in improving self-confidence among deaf-mute students.
- Adapted physical activity has a very high degree of role in improving both some social skills and self-confidence among deaf-mute students.

**Keywords:** - Adapted physical activity; – Social skills; – Self-confidence; – Deaf and mute students.

يمثل النشاط البدني المكيف جانبا مهما من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة لتلاميذ المعاقين سمعيا (الصم البكم)، نظرا لما يتميز به من أنواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا المرتبطة بالنواحي الاجتماعية والعقلية والانفعالية، فضلا عن النواحي المرتبطة باللياقة والصحة البدنية، وإن شخصية الطفل الممارس للنشاط البدني الرياضي المكيف تتغير إلى الأفضل نتيجة الخبرة التي يكتسبها عند ممارسته الألعاب الرياضية المكيفة مما يساهم في تطوير بعض سماته الشخصية، فضلا عن أن ممارسة النشاط البدني المكيف وتطوير اللياقة البدنية للتلاميذ المعاقين سمعيا يؤثر في تحسين مفهوم الذات وتقديره، كما تساعده على التخلص من بعض الأمراض النفسية وخفض السلوك العدواني باعتبار الرياضة وسيلة لتفيس الطاقة.

وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني الرياضي المكيف يعد أحد الأساليب المهمة لإعداد الفرد اجتماعيا بما يساهم في مواكب الحضارة والتقدم العلمي، فالتربية الرياضية جزء من التربية العامة تشمل على ميل الأفراد للحركة والنشاط في تطوير عمليات النمو المتكامل والمتزن من خلال استثمار الفرد أوقات فراغه فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع، كذلك تساهم في تطوير المهارات الاجتماعية لمواجهة الحياة والتعامل معها في ظل التدفق المعرفي المتسارع والمتطور في كافة مجالاته مما يجعل وجود حاجة ماسة للتطوير بحسب المراحل التعليمية والتربوية، سواء لحياة التلميذ المعاق أو التلميذة من مرحلة التلقين التي تعتمد على الحفظ واسترجاع المعلومات إلى مرحلة تنمية المهارات المعرفية والاجتماعية لصنع تلميذ قادرين على الاعتماد على نفسه. (ناهدة وأوس، 2013، ص 4-5)

وتعد المهارات الاجتماعية مكونا خاصا يمكن للتلاميذ المعاقين سمعيا من أن تكون ذات سلوك جيد (سلوك مقبول اجتماعيا) فالمهارات الاجتماعية هي عادات وسلوكيات مقبولة اجتماعيا، كذلك هي القدرة على أداء الأعمال الاجتماعية بكفاءة من خلال المواقف المختلفة، وهي وسيلة لتمكين للتلاميذ المعاقين سمعيا من مواجهة ما يتعرضن له من مواقف وإكسابهن المعارف التي تؤدي إلى السلوك الصحيح، وعلى هذا الأساس يتضح لنا أن المهارات الاجتماعية تحتل اهتمام العديد من الباحثين كأحد المهارات الحياتية اللازمة للتلاميذ المعاقين سمعيا ولاسيما في مجال التعليم، ومن ثم فق صممت البرامج المختلفة التي تعمل على تعليم وتدريب هاته الفئة على مختلف المهارات بواسطة الأنشطة ومنها الأنشطة البدنية المكيفة وذلك في حدود ما تسمح به قدراتهم وإمكاناتهم، وأن ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة من الأمور المهمة في حياة للتلاميذ المعاقين سمعيا إذ يمكن استثمار رغباتهم في ممارسة هذه الأنشطة في تعليمها وتدريبها على جوانب معرفية وحياتية عديدة، فبالإضافة عن ذلك فان ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تساعد

للتلاميذ المعاقين سمعياً على اكتساب وتطوير العديد من السمات الشخصية ومنها الثقة بالنفس، ف شخصية التلاميذ المعاقين سمعياً تتحدد من خلال احترامهم لرأيهم وإسهامهم في تسيير أمور حياتهم، وكما أن الدراسات في مجال علم النفس والذي تقع في إطاره هذه الدراسة دراسات قليلة في حدود علمي، ونأمل كباحثين أن تسهم هذه الدراسة في وضع لبنة صغيرة في صرح النشاط البدني المكيف والصحة وعلم النفس العام، وتكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تحاول معرفة العالقة بين كل من دور الأنشطة البدنية المكيفة وبعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى عينة مهمة من المجتمع ألا وهي للتلاميذ المعاقين سمعياً (الصم البكم).

ومن تم وجب علينا توفير حياة طبيعية كريمة لفئات من المجتمع شاء الله سبحانه وتعالى أن تعيش ظروفًا خاصة تجعلها بحاجة لمساندة المجتمع لها في تنمية مهارة التعاون والتواصل الاجتماعي، كي يصبحوا قادرين على التعامل مع البيئة.

وقد جاءت هذه الدراسة للكشف عن درجة مساهمة النشاط البدني المكيف على بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم. ولتحقيق هذه الأهداف المعرفية والعلمية، تم تقديم هذه الدراسة في جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي، وكل جانب ضم مجموعة من الفصول، وهي كالتالي: الجانب النظري، تضمن ثلاثة فصول: الفصل الأول هو خاص بالإطار المفاهيمي الذي ضم العناصر المتمثلة في إشكالية الدراسة، تساؤلاتها وفرضياتها، أهداف الدراسة، مصطلحاتها الإجرائية، والدراسات السابقة. أما الفصل الثاني فهو خاص بالنشاط الرياضي المكيف، والفصل الثالث خاص بالمهارات الاجتماعية. والفصل الرابع خاص بالثقة بالنفس. وقد تم في هذه الفصول تناول الأدب والتراث النظري لهذه المتغيرات بالشرح والتفصيل.

وأما الجانب التطبيقي، فقد ضم فصلين: الفصل الخامس وهو خاص بإجراءات الدراسة الاستطلاعية والنهائية المتمثلة في: مجالات الدراسة، عينة الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم، أداة جمع البيانات من خلال خطوات بنائها وخصائصها السيكومترية، صدق وثبات الأداة، تحديد حجم عينة الدراسة النهائية، الأدوات والاختبارات الإحصائية المستخدمة في اختبار الفرضيات والإجابة على التساؤلات. أما الفصل السادس الأخير ضمن الجانب التطبيقي والذي ضم: عرض خصائص عينة الدراسة، عرض وتحليل نتائج اختبار الفرضيات، وتحليل ومناقشة نتائجها. وكل دراسة تم تقديم خاتمة وتوصيات. وفي الأخير تم عرض قائمة المراجع، وقائمة الملاحق وملخصات الدراسة.

الجانبي

المذهبي

الفصل الأول:

الإطار العام

للدراصة

## 1-1- إشكالية الدراسة:

تعد فئة المعاقين فئة من فئات المجتمع التي أصابها القدر بالإعاقة وهذا ما قلل من قدرتهم على القيام بأدوارهم الاجتماعية على الوجه الأكمل مثل الأشخاص العاديين، هذه الفئة أوحج من أن تتفهم بعض المظاهر الشخصية لديهم نتيجة لما تفرضه الإعاقة من ظروف جسمية ومواقف اجتماعية وصراعات نفسية وإلى أن تتفهم أساليبهم السلوكية التي تعبر عن كثير من هذا التعقيد والتشابك، بالرغم من كل ذلك فإن هذه الفئة لم تلق حتى الآن الاهتمام المناسب من الباحثين وبالأخص في مجال الخدمة الاجتماعية (فهمي، 2005، صفحة 145) أما الخصائص الاجتماعية و النفسية والشخصية فقد اهتم الباحثون بدراسة الخصائص الشخصية والنضج والتكيف الاجتماعي عند الأطفال المعوقين سمعياً ولقد كان لجانب الشخصية دور وافر من دراستهم ومنها دراسة (مصطفى فهمي 1980) التي تناولت شخصية الطفل الصم ولقد كانت الدراسة عن الأطفال الصم الذين يتعلمون بالطريقة الشفوية حيث كانوا أكثر توافق اجتماعي مع أقرانهم الذين يستخدمون طريقة الإشارة، والأطفال الصم الذين ينتمون إلى أسر ليس لها أطفال آخرون صم، كانوا أقل توافقاً من نظرائهم الذين توجد في أسرهم حالات صم أخرى (ملاوي، 2006) ونتيجة لدراسات عديدة إن الأطفال الصم يتسمون بالتصلب والجمود وعدم الثبات الانفعالي والتمركز حول الذات، وضعف النشاط العقلي وظهور الاستجابات العصبية لديهم ومعاناتهم من الشعور بالنقص، وأحلام اليقظة . كما تشير النتائج أيضاً إلى أن المعوقين سمعياً يتصفون بالانطوائية والعوانية ويعانون من الشعور بالقلق والإحباط والحرمان والاندفاعية والتهور وعدم المقدرة على ضبط النفس، وانخفاض مستوى النضج الاجتماعي وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي. ودراسات أخرى عن انخفاض مستوى السلوك التكيفي، وارتفاع مستوى النشاط الزائد لدى الأطفال الموقين سمعياً بالنسبة لإقرانهم العاديين، وأن الأطفال المعوقين سمعياً الذين يخضعون لأسلوب الرعاية التعليمية الخارجية يتميزون بارتفاع مستوى سلوكهم التكيفي أكثر من أقرانهم الذين يخضعون لأسلوب الرعاية والإقامة في مؤسسات داخلية. ونظراً لما يترتب من ببطء شديد في تعلم اللغة بالنسبة المعاقين سمعياً أو من عدم المقدرة على التفاهم والاتصال فإن فرص النمو الاجتماعي للطفل المعوق سمعياً تتضاءل وربما تتعدم لا سيما كلما تأخر اكتشاف إعاقته وتأخر العلاج المبكر (Smith, 2004) ويزداد الأمر سوء كلما اتسمت اتجاهات الوالدين نحو الطفل وإعاقته بالسلبية كالإنكار والشعور بالذنب والأسى أو الحماية الزائدة وغير ذلك مما يؤدي إلى اضطراب عالقة الوالدين بالطفل وتوترها. ويعوق الفهم الموضوعي لمشكلته، والتعامل الواقعي معها ويؤدي ذلك بتأثير على نمو شخصية الطفل ومفهومه عن ذاته (Kauffman and

(Hallahan, 2003) كما أن معاملة الآباء غير السوية للأبناء الصم مثل : القسوة والتفرقة, وإثارة الشعور بالنقص, والسلوك العدواني تبقي لدى هؤلاء الأبناء مفهوم سلبي عن الذات. والأثر الأكبر على الآباء جراء وجود الأبناء الصم في العائلة هي وجود عدم التوافق حيث يكون الأبناء اقل توافقاً من الآباء للأطفال عاديين, وذلك نظراً لما تفرضه إعاقة أبنائهم عليهم من حيرة وإحباط وقلق وأثار سلبية على احترامهم لدواتهم ومكانتهم الاجتماعية (مكاوي, 2006, حنفي والسرطاوي, 2003) وتلعب المهارات الاجتماعية الدور الهام في حياة المعاق وهذا ما يستوجب برامج خاصة ومعدلة تخص هذه الفئة الهامة من المجتمع وذلك بغية تطوير قدراتهم وتكييفهم مع الوسط الذي يعيشون به وتعد الأنشطة الرياضية المكيفة من أحسن الوسائل التي تنمي الجانب الاجتماعي للمعاق, ومن خلال هاته المعطيات جاءت فكرة الدراسة حيث سعى الباحث إلى الإجابة على السؤال الرئيسي التالي:

ما دور تأثير النشاط البدني المكيف على بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم؟

كإجابة على السؤال الأساس طرحنا التساؤلات الجزئية التالية:

**التساؤل الجزئي الأول:** ما دور تأثير النشاط البدني المكيف على بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم؟

**التساؤل الجزئي الثاني:** ما دور تأثير النشاط البدني المكيف في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم؟

## 1-2- فرضيات الدراسة:

**الفرضية الرئيسية:**

للسنشاط البدني المكيف دور في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم.

**الفرضية الجزئية الأولى:** للنشاط البدني المكيف دور في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم.

**الفرضية الجزئية الثانية:** للنشاط البدني المكيف دور في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم.

**1-3- أهداف الدراسة:**

**الهدف العام:**

- معرفة درجة تأثير النشاط البدني المكيف على بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم

**الأهداف الفرعية:**

- معرفة درجة تأثير النشاط البدني المكيف على بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم
- معرفة درجة تأثير النشاط البدني المكيف في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم

**1-4- المصطلحات الإجرائية للدراسة:**

**أ-النشاط الرياضي المكيف:**

**اصطلاحا:**

يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلاءم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص الغير القادرين وفي حدود قدراتهم. (أبو الليل طه، 2005، ص 24)

**إجرائيا:**

هو جميع التمارين والنشاطات الرياضية المعدلة والمبسطة في سبيل إعطاء عناية خاصة لفائدة الأشخاص القاصرين كذوي الاحتياجات الخاصة ووفق الدراسة المتناولة والتي تخص فئة الصم البكم حيث تراعي هذه الألقاب خصوصية إعاقاتهم.

**ب- المهارات الاجتماعية:**

**اصطلاحا:**

هو القدرة على التفاعل مع الآخرين في سياق ما بطريقة معينة مقبولة اجتماعيا ومفيدة شخصا وفي نفس الوقت تراعي نفع الآخرين أيضا. (عباس، 2008، ص 57)

**إجراءيا:**

هي قدرة التلميذ المعاق سمعيا على التواصل والتفاعل مع الآخرين والتعاون معهم ومشاركتهم بأسلوب لائق ومناسب وبطرق عدة، مقبولة اجتماعيا وذلك من خلال مهارات الاتصال والمشاركة الجماعية وآداب السلوك الاجتماعي.

**ج- التواصل الاجتماعي:**

**اصطلاحا:**

هو مقياس لكيفية تضايف الناس وتفاعلهم مع بعضهم البعض، وعلى المستوى الفردي يتضمن التواصل الاجتماعي نوعية وعدد العلاقات التي تربط الفرد بالآخرين في الدائرة الاجتماعية التي تشمل العائلة والأصدقاء والمعارف. (Wikipedia)

**إجراءيا:**

التواصل الاجتماعي هو مجموعة من المؤشرات السلوكية الاجتماعية، تتضمن كل لفظ أو إشارة أو حركة صادرة عن الطفل يمكن ملاحظتها وقياسها ما تقيسه أدوات البحث/ مقياس التواصل الاجتماعي واستبانة الأم وبطاقة الملاحظة.

**د- الصمم أو ضعف السمع:**

هو النقص الجزئي أو الكلي في القدرة على سماع الأصوات أو فهمها، ويقال للشخص ضعيف أو منعدم السمع أصم. (Wikipedia)

**هـ- الصم البكم:**

**اصطلاحا:**

بصفة عامة عبارة عن اضطراب لغوي يؤدي إلى مشكلة حقيقية في الاتصال والتحاور وتعرفه منظمة الصحة العالمية "هو الحالة التي تمنع الطفل من تعلم لغته الخاصة والمشاركة في النشاطات العادية التي يتطلبها عمره وتمنعه من متابعة التعليم العادي، والبكم ناتج في كل الأحيان عن ضعف السمع المهم. (Wikipedia)

5-الدراسات السابقة :

5-1- دراسة عبورة العربي، 2006:

بعنوان " الأنشطة الرياضية والترويحية المعدلة في تحسين التكيف الشخصي والاجتماعي".

هدفت الدراسة إلى :

▪ تصميم برنامج تكافلي بيداغوجي من خلال التربية الرياضية والترويحية للمعاقين سمعياً لتحسين التكيف الشخصي والاجتماعي.

▪ إثارة الدافعية في ممارسة النشاط الحركي المكيف بواسطة تنمية القدرات الحركية الأساسية ومهارات الألعاب الترويحية فرضت أن :

▪ هناك تأثير إيجابي في توظيف الأنشطة الرياضية والترويحية المعدلة لتحسين التكيف الشخصي والاجتماعي للمعاقين سمعياً.

▪ ممارسة النشاط الحركي المكيف يساعد في تحقيق الأغراض العضوية والعصبية والعضلية والاجتماعية والعاطفية. ▪ استخدم الباحث المنهج التجريبي.

▪ عينة البحث تمثلت في 21 طفلاً يعانون من إعاقة سمعية متوسطة (من مدرسة الصم وأرى الناصر وهران) اختبرت بطريقة مقصودة.

▪ استخدمت الأدوات التالية:

▪ استبيان موجه للمدراء والمشرفين

▪ اختبار الشخصية

▪ وحدات تعليمية تتضمن بعض الأنشطة الرياضية والترويحية

### 5-2- دراسة محمود يحيى، طوس بلعباس، 2013:

تحت عنوان: " دور النشاط البدني المكيف في الإدماج الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا "

▪ موضوع الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني المكيف في الإدماج الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا.

▪ مكان الدراسة: الجلفة

▪ السنة الدراسية: 2012-2013

▪ مجتمع عينة الدراسة: يتكون المجتمع الأصلي لهذه الدراسة 115 من المعاقين سمعيا تم اختيار 20 شخص كعينة دراسية.

▪ النتائج المتحصل عليها :

-النشاط البدني المكيف له دور في التعويض النفسي لدى أطفال المعاقين سمعيا .

-النشاط البدني الكيف له دور في التقبل الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا.

### 5-3 دراسة هيكل نجلاء عبد هلال محمود، 2014:

تحت عنوان: " فعالية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لتحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين المعاقين سمعيا "

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لدي عينة من المعاقين سمعيا، التحقق من تأثير تنمية المهارات الاجتماعية على تحسين جودة الحياة لدى نفس مجموعة الدراسة من المراهقين المعاقين سمعيا، استعملت الباحثة المنهج التجريبي، وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للمهارات الاجتماعية وجودة الحياة.

### 5-4: دراسة فيلالي محمد و بن حامد نور الدين، 2020:

بعنوان " أثر برنامج تدريبي نفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى العبي كرة السلة صنف أكابر"، مجلة الإبداع الرياضي.

هدف البحث إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي نفسي على الثقة بالنفس لدى العيب كرة السلة والتعرف على الفروق بين اللاعبين في تنمية الثقة بالنفس ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان (الضابطة والتجريبية ) واشتملت عينة البحث على 20 لاعب من نوادي المسيلة لكرة السلة ، بواقع ( 10 ) لاعبين من نادي اتحاد المسيلة لكرة السلة صنف أكابر و(10) لاعبي من نادي شباب المسيلة لكرة السلة صنف أكابر ، قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي باستخدام مقياس الثقة بالنفس، بعدها تم تطبيق البرنامج الذي يتكون من (16) وحدة ، بعد إكمال تطبيق البرنامج، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية حيث كان للبرنامج المطبق تأثير ايجابي في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة وقد أوصى الباحث بضرورة اعتماد البرنامج في تنمية الثقة بالنفس والاهتمام بالجانب النفسي المتعلق بمختلف مهارات كرة السلة.

#### 5-5-دراسة كارتلج، 1991:

تحت عنوان: " تقييم المهارات الاجتماعية والسلوك الاجتماعي والانفعالي الأطفال ضعاف السمع ومقارنتهم بالعاديين"

قام كارتلج (Cartelge 1991) بدراسة لتقييم المهارات الاجتماعية والسلوك الاجتماعي للأطفال ضعاف السمع ومقارنتهم بالعاديين وذلك على عينة قوامها 76 طفلا ضعيف السمع وعادي السمع، ولقد استخدم الباحث الملاحظ لتقييم المهارات الاجتماعية وتم تطبيق برنامج تربوي، بالإضافة إلى برنامج لفظي لضعاف السمع.

وأسفرت النتائج عن:

أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال ضعاف السمع وعادي السمع في المهارات الاجتماعية والسلوك الاجتماعي والانفعالي، وذلك بعد تطبيق البرنامج لتأهيل ضعاف السمع.

التعليق على الدراسات السابقة:

-الفترة الزمنية:

تتوعدت تواريخ الدراسات السابقة بين ما هو قديم ما هو حديث حيث جل دراستنا كانت حديثة (2006-2013-2014-2020) باستثناء دراسة كارتلدج (1991)

#### -المنهج:

كل البحوث المشابهة التي تناولناها كانت تجريبية.

إذ استخدم عبورة العربي (2006) برنامج مكون من مجموعة من الوحدات العلمية التي تتضمن بعض الأنشطة الرياضية واختبار للشخصية وكذا استبيان موجه للمدراء والمشرفين. أما دراسة فيلالي محمد وبن حامد نور الدين 2020 استعمل استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان) الضابطة والتجريبية) حيث كان للبرنامج المطبق تأثير ايجابي في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة، وكذا دراسة هيكل نجلاء (2014) استعملت برنامجا إرشاديا لتنمية المهارات الاجتماعية، وفي دراسة كارتلدج (1991) قام بتطبيق برنامج تربوي بالإضافة لبرنامج لفضي لضعاف السمع. ومن هذا نلاحظ تنوع في البرامج وكلها موجهة لفئة الصم والبكم وضعاف السمع.

#### -الاختبارات المستخدمة:

تتوعدت الاختبارات المستخدمة في الدراسات المذكورة سابقا كاختبار الشخصية في دراسة عبورة العربي (2006) ومقياس الملاحظة لتقييم المهارة الاجتماعية في دراسة كارتلدج (1991).

#### -النتائج:

تباينت النتائج من دراسة لأخرى حسب طبيعة كل دراسة إلى أن جميع الدراسات أجمعت على أهمية الأنشطة الرياضية في تحسين الجوانب الاجتماعية والنفسية. ففي دراسة عبورة العربي نستخلص أن ممارسة النشاط الحركي المكيف ساعد في تحقيق الأغراض العضوية والعصبية والعضلية والاجتماعية والعاطفية ، دراسة فيلالي محمد و بن حامد نور الدين 2020 وقد أوصى الباحث بضرورة اعتماد البرنامج في تنمية الثقة بالنفس والاهتمام بالجانب النفسي المتعلق بمختلف مهارات وهو نفس ما استنتجه محمود يحي، طوس بلعباس (2013) إلى أن للنشاط البدني المكيف دورا في التعويض النفسي والتقبل الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين سمعيا ، أما الباحثة هيكل نجلاء فخلصت دراستها إلى فعالية برنامجها الإرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لتحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين سمعيا ، في آخر دراسة

استخلص كارتلج (1991) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ضعاف السمع وعادي السمع في المهارات الاجتماعية والسلوك الاجتماعي والانفعالي بعد تطبيق البرنامج التأهيلي الخاص بضعاف السمع.

الجانبي

النظري

**الفصل الثاني:**

**النشاط البدني**

**المكيّف**

تمهيد.

لقد قطع النشاط الرياضي المكيف أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب. وفي وقتنا الحاضر يعمل الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويج وغيرها بأحد الطرق والمناهج التربوية، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً في مجال رعاية المعوقين. ويعتبر النشاط المكيف من بين الأنشطة التربوية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية المعوقين. والمفهوم الحديث للنشاط الرياضي المكيف هو تعديل الأنشطة الرياضية وجعلها في متناول الممارسين وهذا بغرض تحقيق التنمية أو التوافق أو التحسين للمرضى أو الأشخاص المعاقين .

## 2-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

هو عملية تطوير وتعديد في طرق ممارسة الأنشطة الرياضية بما يتلاءم وقدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة ويتناسب مع نوع ودرجة الإعاقة لديهم. كما تعتبر الأنشطة البدنية المكيفة بمثابة مجموعة من الإجراءات التي تتخذ في بعض الأنشطة الرياضية سواء من حيث التعديل في الأداء البدني، أو التعديل في بعض النواحي القانونية، أو في بعض الخطوات التعليمية والنواحي المهارية حتى يمكن للمعاقين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصورة آمنة وفعالة .

وتعرفها الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج بأنها عبارة عن مجموعة من البرامج المتطورة والمتنوعة من الأنشطة والألعاب الرياضية التي تتناسب مع قدرات المعاقين، إذ يمكنهم ذلك من إشباع رغباتهم في ممارسة أنشطة رياضية تعود عليهم بالنفع وتسهم في استغلال قدراتهم. تعريف: "حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات": يعني الرياضيات و الألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم. (حلمي و فرحات، 1998، ص 223 )

تعريف ستور STOR : "يعني به الحركات و التمرينات وكل الرياضيات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محددين في قدراتهم من الناحية البدنية ، النفسية ، العقلية و ذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى" (A. STOR, 1993, p. 10)

## 2-2- تطور النشاط البدني المكيف في الجزائر:

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاث سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في "تقصرين".

وكذلك في مدرسة المكفوفين في "العاشور" وكذلك في (CMPP) في "بوسماعيل" وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين بالاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA)

وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران بين 20 إلى 30 سبتمبر حيث تابعها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تليها في مختلف أنحاء الوطن .  
وشاركت الجزائر في أول ألعاب إفريقية سنة 1991 في مصر .

وكانت أول مشاركته للجزائري في الألعاب الأولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكأن لظهور عدائين ذوي المستوى العالي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا هناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تضم أكثر من 2000 رياضي لهم إنجازات تتراوح أعمارهم بين 16 و 35 سنة.

وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل حسب نوع إعاقته ودرجتها

وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة

المعوقين المكفوفين	المعوقين الحركيين	المعوقين الذهنيين
ألعاب القوى	ألعاب القوى	ألعاب القوى
كرة المرمى	كرة السلة فوق الكراسي	كرة القدم بلاعبين
سباحة	رفع الأثقال	السباحة

وقد سطرت الفيدرالية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة فيما بينها وعلى رأسها تطوير النشاطات البدنية والرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيقها هذا الهدف عن طريق :

- العمل التحسيبي والإعلام الموجه.
- السلطات العمومية.
- لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين.
- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان ميدان النشاط البدني المكيف وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات.
- والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها:
- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضة المكيفة (ICC)
- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)

- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنياً (FMH-INAS)
- الفيدرالية الدولية لرياضة الكراسي المتحركة (IWPF)
- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)
- الجمعية الدولية للرياضيات الخاصة بالأشخاص ذوي حركيه مخية (ISRA - CP) وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية.

## 2-3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية.

على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

### 2-3-1- النشاط الرياضي الترويحي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل وأثناء أو بعد الممارسة، وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، وهي سمات في حاجات كبيرة إلى تمتيتها وتعزيزها للمعوقين.

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

إن مزولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية طريقة سليمة نحو تحقيق الصحة العامة حيث أنه خلال مزولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية، والاجتماعية بعمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، ص 9)

كما أكد «مروان عبد المجيد» أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانب هاماً في نفس المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر، الرغبة في اكتساب الخبرة، التمتع بالحياة، ويساهم بدور ايجابي كبير النفسي للمعاق على الحياة الرتيبة المملة ما بعد الإصابة وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيمي الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع. (مروان،

1997، ص 111-112)

### 2-3-2- النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويج العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتمشيط نمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء. (خطاب، 1998، ص 65)

### 2-3-3- النشاط الرياضي التنافسي:

ويسمى أيضا ب رياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية وهي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية كبيرة نسبيا هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم. (لطفى، 1984، ص 64-61)

## 2-4- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية الترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة ببيولوجيا اجتماعيا نفسيا تربويا اقتصاديا وسياسيا.

### 2-4-1- الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة حركه حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص أسباب عضوية واجتماعية وعقلية فإن أهميتها البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. (لطفى، 1984، ص 61)

### 2-4-2- الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العالقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة و الانغلاق والانطواء على الذات ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العالقات الجيدة بين الأفراد، ويجعلها أكثر أخوة وتماسك ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت

الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ للإحداث المساواة المرجوة و المرتبطة بظروف العمل الصناعي.

وهو ما أكده كذلك «عبد المجيد مروان» من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة فضال عن شعوره باللذة والسرور كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسه الفرد المعاق. (لظفي، 1984، ص 64)

#### 2-4-3- الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك، وكان الاتفاق حين ذاك أن هناك دافعا فطريا يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أن ها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير ، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا ال يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني و فرق بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبه على خالف الغرائز الموروثة.

تقوم نظريه «ماسلو» على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضي النفسي والشعور بالأمان والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجال هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله. (حزام والقزوني، 1978، ص 20-31)

#### 2-4-4- الأهمية الاقتصادية:

لاشك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فتزيد كميته وتحسن نوعيتها، الترويح إذا هو نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به اشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياه المجتمع، لكن مفكرون آخرون يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه أي من أثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية. (نجيب، 1967، ص 56)

2-4-5- الأهمية التربوية:

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

- تعلم مهارات وسلوك جديدين.

- تقوية الذاكرة

- تعلم حقائق المعلومات

- اكتساب القيم. (حزام والقزوني، 1978، ص 31)

2-4-5- الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن رياضة الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما تستخدم أو قات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون، موسيقى، سينما، رياضة، سياحة) شريطه أن لا يكون الهدف منها تضييع وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الإبداع. وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات والحرية توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائن أكثر مرحا وارتياحا البيئة الصناعية وتعد الحياة يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة والبيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية. (Domar, 1986, p 589)

2-5- طرق تعديل الأنشطة الرياضية المكيفة:

2-5-1- التعديل في النواحي القانونية:

هناك قوانين تحكم على نشاط رياضي وتنظيم ممارسته يمكن لك كمدرّب أو مدرس أن تقوم أثناء التدريب بتعطيل بعض النواحي القانونية مثال: يمكن إلغاء قاعدة التسلل في كرة القدم.

2-5-2- التعديل في عدد اللاعبين:

كل نشاط رياضي له عدد معين من اللاعبين في مبارياته.

كرة السلة مثال يمكن أن نزيد عدد اللاعبين.

في كرة القدم مثال يمكن أن نقلل عدد اللاعبين.

### 2-5-3- التعديل في الأداء المهاري للحركة:

كل مهارة حركية في إي نشاط رياضي طرق فنيه في الأداء وعند عمليه التعليم البد أن نطبق هذه الطرق الفنية وكذلك مع التلاميذ أو اللاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة والإعاقة الحركية ويمكن الاستغناء عن بعض الحركات.

على سبيل المثال يمكن ممارسه الوثب الطويل من الثبات بدال من الحركة.

### 2-5-4- التعديل في الأدوات:

لكل نشاط رياضي أدوات نستخدمها أثناء الممارسة، مثال:

استخدام كرسي الكبير ثابت أثناء دفع الجلة لحالات بترى الطرف السفلي  
تصغير مساحة الملعب أو كبيرة حسب الحاجة إلى ذلك.

استخدام أجهزة خاصة لرقود على الظهر في رياضة رفع الأثقال لتتناسب حالات الشلل وموت الأطراف.  
(العيساوي، 2005، ص 12)

### 2-6- الأهداف العامة للنشاطات البدنية المكيفة:

تهدف النشاطات البدنية المكيفة عن طريق خصوصياتها إلى مساعدة ومرافقة كل الأشخاص مهما كانت وضعيه الإعاقه وتعمل على إبراز كفاءتهم وقدراتهم البدنية والنفسية والحركية والحسيه لكي تنمي وتستغل عن طريق النشاطات التعبيرية الحركية عن طريق النشاطات البدنية الترفيهية أو عن طريق النشاطات الرياضية، برمجتها وإدماجها في برنامج التكفل بالمؤسسة المتخصصة. ستأخذ مكانتها الحقيقية والطبيعية وتصبح من أهم النشاطات التربوية الحيوية المفيدة للأشخاص المعنيين، يثبت وجودهم ضمن الجماعة والمجتمع.

أهم الغايات التي نطمح جميعا لتحقيقها:

- التعبير الكلي واثبات الوجود والخروج من الانطواء.
- تنمية الوظائف الفيزيولوجية لتعزيز العامل الصحي.
- تنمية الوظائف الحركية للتحكم في الجسم والتخفيف من الاضطرابات.
- تنمية السيكولوجية والذهنية لتعزيز الشخصية والثقة في النفس والاستقرار الشامل.
- تنمية الاستقلالية للتكفل بالذات.

- تنمية علائقي واجتماعيه.
- ديناميكية وصيرورة الدمج.

استعمال النشاط البدني المكيف كوسيلة تربية التي من الممكن أن تسمح بتنمية وسائل أخرى للتواصل، أي التواصل الجسدي بالإضافة إلى الأصناف الأخرى للاتصال المعروفة.

## 2-7- دور النشاط البدني المكيف في التنمية البدنية الشاملة:

لعب النشاط البدني المكيف دورا أساسيا في التنمية البدنية الشاملة لدى الأشخاص في وضعية الإعاقة.

من المهم أن نفرق بين النشاط البدني والذي يعبر على ممارسه أن واع كثيرة من التمارين البدنية والمتعلقة مباشرة بمستوى اللياقة البدنية للشخص الممارس (عمل قاعدي) والرياضة التي تهدف بالخصوص إلى الحصول على نتيجة رياضية مع مراعاة بعض القوانين المتعلقة بالعمل التقني أو الفني.

سمح النشاط البدني المكيف بالاستعانة بوسائل تعليمية مكيفة (الملحق) لممارسه النشاط البدني والتي تستجيب للحاجيات الحقيقية للمستفيدين ليجد في الأخير نفس الفوائد لدى الشخص العادي رغم الصعوبات التي يعيشها.

يهدف النشاط البدني المكيف إلى تحقيق غاية على المدى القريب وهي التحضير البدني (اكتساب القاعدة البنية) باستعمال القدرات البدنية وهي قدرات فردية (قاعدة بدنية طبيعية) والتي تعتبر عن طريق الممارسة البدنية.

اكتساب هذه القدرات البدنية هو بمثابة الحصول على مؤهلات وكفاءات حركية والتحكم في مجمل مميزات الفيزيولوجية (العضوية) والبيوميكانيكية (الحركية الحيوية) والبيوطاقوية (الطاقوية الحيوية) والسيكولوجية (النفسانية) والتي تسمح باستغلالها لبناء حركية مهيكلة وتنمية قدره التعبير الشامل.

### أصناف من القدرات البدنية:

- القدرات الفيزيولوجية التحمل والمقاومة.
- قدرات البراعة كالتسيق والمرونة والمهارة والتوازن والرشاقة.

- قدرات التمكين كالقوة والسرعة.

تنمية بكفاءة كبيرة كل هذه القدرات البدنية، يعني وضع أحسن إستراتيجية للمساهمة في التنمية الكافية والتوازن في أصناف القدرات البدنية الثالثة المذكورة أعلاه. إجراءات التنمية القدرات البدنية هي تختلف بحده حسب الأشخاص المعنيين إلى الشباب المبتدئ أو إلى المتدرب. أثناء مرحلة التدريب أو التدريس من 1 إلى 2 سنة، تنمية قدرة واحدة تسمح بالتحسين التدريجي لمجمل القدرات البدنية الأخرى وبعد هذه المرحلة تصبح تنمية القدرات البدنية فردية أو مشخصة، أي بمعنى آخر، بقدرة بدنية واحدة تنمي الأخرى الكل صنف منها ونأخذ في نفس الوقت بعين الاعتبار التوازن البدني الشامل (لا تتم قدره بدنيه على حساب آخري). (بوكراع، 2017، ص )

## 2-8- الإجراءات البيداغوجية العامة لتقديم النشاط البدني المكيف:

تسبب الإعاقة لدى كل شخص صعوبات جمة منها الحركية والنفسية والعضوية والعلائقية الخ لنعمل كلنا كمتدخلين متخصصين على تخفيف تلك الصعوبات بواسطة النشاطات البدنية المكيفة وهذا بتحفيز الأشخاص المعنيين وتوفير كل الإمكانيات المادية والمعنوية لنجاح عملية المرافقة والمتابعة بتنمية تدريجية مقارنة مهنية صحيحة وفعاله سيرورة التدخل المهني:

يجب في البداية فهم والتعرف على المستهلك ولو كان الاكتشاف وجيز.

ثم نحاول أن نحدد ما هي الحاجيات كشخص وكمستهلك.

وبعد ذلك من الضروري تحديد اغلبه الصعوبات أو المعوقات والاضطرابات المختلفة الأكثر تأثيرا سلبا وفي الأخير يعمل المتدخل على تحديد الخدمات التي من الممكن أن يقدمها لهم حسب نوعيه المؤسسة والفئة المعنية.

كل هذا يساعد المتدخلة على القيام بالدور المنطوق والاختيار الأنسب للنشاطات والمناهج والوسائل والفضاءات وحتى كيفية التواصل والتي تساهم كثيرا في تنميه وترقيه وإشراك الشخص مع تكافؤ الفرص للجميع (عفي، 1998، ص 103)

## 2-9- معوقات ممارسة النشاط البدني المكيف:

هناك عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في نشاط الرياضي المكيف للمعوقين فهو ناتج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية العلمية للحياة اليومية من التكشف عن متغيرات سوسولوجية ونفسية وبيولوجية واقتصادي.

وتشير كل الدراسات التي أجريت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من النشاطات الرياضية الترويحية إلى أن كنا من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

-**الوسط الاجتماعي:** أن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من النشاطات اللهو والتسلية واللعب وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

-**المستوى الاقتصادي:** تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجتهم الترويحية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة وتسلية وترفيه.

أ- **السن:** تشير الدراسات إلى أن العاب الأطفال تختلف عن العاب الكبار وإن الطفل كلما نام وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

ب- **الجنس:** تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بين من يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة.

ج- **درجة التعلم:** لقد أكدت كثيرا من الدراسات الاجتماعية إلى أن مستوى التعلم على أذواق الأفراد نحو تسلينهم وهواياتهم.

د- **الجانب التشريعي:** بمعنى أن معظم المجتمعات ليس لديها تشريعات كافية في رعاية الاحتياجات الخاصة والتكفل بهم خاصة منها الحق في ممارسه الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها خصوصا في الدول العربية وتوفير الخدمات الرياضية والترويحية للخواص، مما يشكل عائقا في تقديم الخدمات الضرورية لهذه الفئة. (blogspot.apa-algerie)

### الخلاصة:

إن النشاط البدني الرياضيات المكيف بطبيعة الاجتماعي من أهم الوسائل الفعالة في تنمية السمات المرغوبة والمقبولة لدى أطفال الصم البكم. ولهذا فإن الأهداف المتبعة تعني من جهة تنمية القدرات والكفاءات والمؤهلات الذاتية ومن جهة أخرى التخفيف من الاضطرابات والتثمين الذاتي التي تهدف إلى التكيف المقبول في كل الظروف التي تعترضهم ليطمح الشخص للمشاركة في نشاطات الحياة اليومية. برنامج النشاط الرياضي المكيف يدعم المرافقة الحقيقية لهذه الشريحة من المجتمع والتي لها الحق في العيش الكريم، كفرد لا يتجزأ من المجتمعين بناء مشروعته الحياتية والمشاركة الفصلية في تنمية الشاملة.

# الفصل الثالث:

## المهارات الاجتماعية

## تمهيد.

تعد المهارات الاجتماعية إحدى المهارات الهامة في حياة الفرد، فهي تساعد على التواصل والتعاون مع الآخرين، إن تعلم المهارات الاجتماعية فيه صعوبة بالنسبة للأفراد المعاقين منه عند الأفراد العاديين، فالتغيرات التي يمر بها المجتمع تتطلب من الأفراد أن يكونوا مزودين بالمهارات الاجتماعية لتمكنهم من التعاون والتواصل مع المجتمع.

**3-1- المهارات الاجتماعية لدى الأطفال:**

هي تلك الأنشطة التي يقوم بها الطفل وتجعله أكثر قبولا اجتماعيا عند الآخرين وتتضمن القدرة على الالتقاء بالآخرين والاختلاط بهم والتفاهم معهم، تناول الطعام بطريقة لا تزعج الآخرين، مراعاة معايير النظافة كالاغتسال واستخدام المرافق الصحية. كيفية التعامل مع الآخرين والأساليب التي تتفق مع عاداتهم وتقاليد المجتمع الذي يعيش به الطفل. الأطفال لا يولدون وهم مزودون بهذه المهارات بل عليهم تعلمها. (شامر، 1989، ص 78)

ويتم الحصول على هذه المهارات المكتسبة من المحيط الذي يعيش به الإنسان والمجموعة الاجتماعية التي تنتمي إليها (كاظم، 1990، ص 30) والطفل يتعلم من تقليد الآخرين والأبوين معلم الطفل يقدمون نماذج مهمة ليقلده الطفل وهناك نماذج أخرى مثل الأقران. (Sandra & Jill, 1982, P 2) ويعرفها علي عبد السالم (علي عبد السالم، 2001) على أنها: "مجموعة من الأنماط السلوكية التي تصدر كاستجابات ايجابية تفاعلية تظهر من خلال أداء الأدوار المتعددة في البيئة الخارجية، وتتناسب مع طبيعة المواقف الاجتماعية التي يتم التعرض لها وتتفق مع القيم والمعايير الاجتماعية للمجتمع". بينما يعرفها (جاد، 2003) على أنها: "مجموعة من السلوكيات الاجتماعية يكتسبها الفرد وعن طريقة يحقق والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين في إطار يرتضيه المجتمع".

**3-2- تصنيف المهارات الاجتماعية:**

وقد صنفتها كل من محمود عكاشة وأماني عبد المجيد (عكاشة وأماني، 2012، ص 122-123) مهارات التواصل الاجتماعي ست مهارات فرعية وهي:

- تحمل المسؤولية.
- توكيد الذات.
- ضبط النفس.
- التعاون.
- التعاطف .
- التواصل مع الآخرين.

### 3-3- أهمية المهارات الاجتماعية:

تحتل المهارات الاجتماعية أهمية كبيرة في حياة الفرد، وفي شتى الميادين من طفولته إلى الشيخوخة متمثلة فيما يلي:

- المهارات الاجتماعية ضرورة ملحة للقدرة على بناء وإدارة العلاقات الاجتماعية وإدارة علاقات العمل بصورة فعالة
- لا يمكن إغفال دورها في مرحلة الطفولة، فهي بمثابة طوق الأمان للطفل في مراحل نموه المختلفة.
- للعب وطرق التواصل والاستجابات غير اللفظية ضرورة خلال التفاعل مع الآخرين
- المهارات الاجتماعية ضرورية ومفيدة أسلوب في التصرف السليم في المواقف المختلفة.
- لا شك أنها تجنب الأفراد حدوث صراعاته وإن حدث تمكن من حلها بصورة فعالة.
- تسهل المهارات الاجتماعية المرتفعة على الأفراد أيضا إدارة علاقات عمل سواء مع الزملاء أو الرؤساء أو المرؤوسين بطريقة أفضل.
- تتمكن الفرد من السيطرة على أشكال سلوكهم مختلفة وتزيد من قدرته على التعامل مع السلوك غير المنطقي الصادر من الآخرين، تمكنهم من إقامة عالقة وثيقة مع المحيطين به والحفاظ عليهم. (أبومنصور، 2011، ص 24)

وتكمن أهمية المهارات الاجتماعية في:

- سهولة إقامة عالقة مع الآخرين.
- مواجهة الصعوبات التي يواجهها الإنسان.
- تحقق المهارات الاجتماعية احتياجاتنا المادية مثال الحصول على وظيفة، التواصل مع الزملاء.
- تجعل الفرد يكتسب ثقة عالية بالنفس وتتميه التفاعلات الاجتماعية والإبداع في الأعمال التي تتفق مع قدرته وإمكانياته
- تتميه الفرد لهويته (ذاته) وإشباع حاجاته النفسية.

### 3-4- خصائص المهارات الاجتماعية:

هناك عدة خصائص أساسية مميزة لمفهوم المهارات الاجتماعية أهمها ما يلي:

- يشمل مفهوم المهارة الاجتماعية على البراعة والكفاءة والخبرة في أداء الفرد لنشاطاته الاجتماعية، ومختلف أشكال تفاعلاته مع الآخرين.
- العنصر الجوهري في أي مهارات اجتماعية والقدرة على تحقيق نتيجة الفعالة في الاختيارات من أجل الحصول على هدف مرغوب.
- تشمل المهارات الاجتماعية على قدره الفرد على الضبط المعرفي لسلوكه.
- يهدف الفرد من وراء سلوكه الحصول على تدعيم الاجتماعية من البيئات التي يعيش فيها بالشكل الذي يحقق له التوافق النفسي والاجتماعي.
- تتحدث المهارة الاجتماعية في ضوء جوانب معينة مسلك الفرد وخصائصه وفي إطار ملائمة للموقف الاجتماعي

### 3-5- مكونات المهارات الاجتماعية:

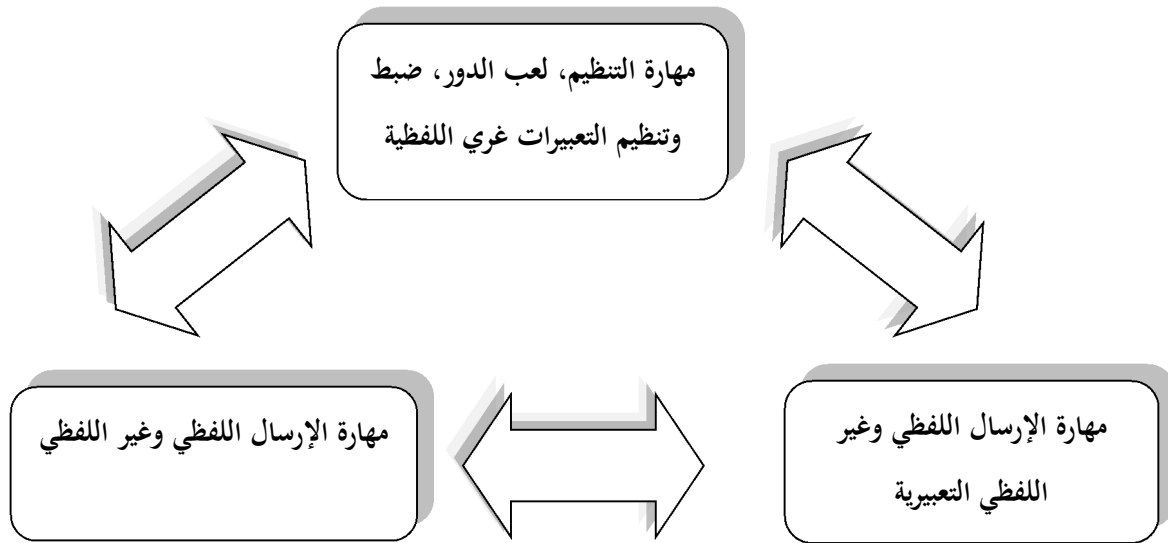
تمثل المهارات الاجتماعية الفرعية المختلفة متغيرا نفسيا هاما يفيد في أن يكون مؤشرا جيدا للصحة النفسية للفرد، وتوضح ما لدى الفرد من قدره تعبيرية وكفاءة اجتماعية عالية، والتي تعكس نظاما متناسقا من النشاط الذي يستهدف الفرد منه تحقيق هدف معين عندما يتفاعل مع الآخرين. (شقيير، 1997، ص 32) هذا وقد تناول عديد من الباحثين عناصر أو مكونات المهارات الاجتماعية من زوايا متعددة منها:

#### 3-5-1- تصنيف ريجيو "1989" RIGGIO لمكونات المهارات الاجتماعية:

والذي يرى أن المهارات الاجتماعية هي مهارات اتصال اجتماعي وتنقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

- ❖ مهارات الإرسال يوم يعرف بالتعبيرية، وتشير من المهارات التي يتصل بها الأفراد معا.
- ❖ مهارات في الاستقبال يوم يعرف بالحساسية، وتعبير عن المهارة التي نفسر بها صيغ أو رسائل التواصل مع الآخرين.
- ❖ مهارات التحكم والضبط والتنظيم يوم يعرف بالضبط وتعبير عن المهارات التي يصبح الأفراد القادرين على تنظيم عملية التواصل في المواقف الاجتماعية.

والشكل التالي يوضح المكونات الثلاثة للمهارات الاجتماعية.



الشكل رقم (1) يبين: نموذج ريجيو عام 1989 لمهارات الاتصال الاجتماعي.

المصدر: السمنداوي، 1994، ص 455

وهذه المهارات الاتصالية الثلاثة تظهر في جانبين من جوانب السلوك هما:

❖ الجانب الاجتماعي ويختص بالاتصال اللفظي

❖ الجانب الانفعالي ويختص بالاتصال غير اللفظي. (الزيتوني، 2005، ص 88)

تصنيف المهارات الاجتماعية من حيث المستوى الاجتماعي هو عبارة عن التواصل اللفظي والقدرة

على إشراك الآخرين أو الاشتراك معهم في المحادثات. (أبو معال، 2006، ص 17)

هناك تصنيف آخر للمهارات الاجتماعية حيث يميل بعض الباحثين إلى تصنيف المهارات

الاجتماعية في بعدين أساسيين:

➤ بعد السيطرة في مقابل الخضوع

➤ بعد الحب في مقابل الكراهية

وأيضاً يوجد تصنيف آخر للمهارات الاجتماعية حيث صنف إلى عدة مهارات نوعيه وهي:

➤ مهارة الحب والمحافظة على استمراره

➤ مهارة الإفصاح عن الذات

➤ مهارات التغلب على الخجل وعمل علاقات طيبة مع الآخرين.

➤ مهارات اختيار الأصدقاء.

➤ مهارات التحكم في الغضب والوقاية من الصداق. (عبد الله، 2000، ص257)

### 3-6-المهارات الاجتماعية قيد الدراسة:

#### 3-6-1-مهارة العمل في الجماعة ( التعاون ) :

يعد التعاون أسلوب من أساليب السلوك الاجتماعي وتقضي طبيعة التفاعل ما بين الأفراد لتحقيق هدف مشترك وينتج عن ذلك الاهتمامات المشتركة بينهما وروح الصداقة، ومشاعر السعادة، وزيادة الاتصال، وتبادل المساعدة، وتنسيق جهود الأفراد، وتقييم العمل بينهم، وزيادة تقبلهم للآراء والمقترحات المتبادلة بينهم والاتفاق في الآراء، وانخفاض معدل القلق في الجماعة، وارتفاع الثقة بالنفس، والتمركز حول العمل، وتحقيق الهدف، الشعور بالانتماء للآخرين. (الظاهر، 2008، ص 30)

#### -تعريف التعاون:

هو مظهر من مظاهر التفاعل الاجتماعي من أنماط السلوك الإنساني المعتاد أو عملية التعاون هي التعبير عن اشتراك شخصين أو أكثر في محاولة لتحقيق هدف مشترك بالرغم من أننا ذكرنا أن المنافسة ظاهره كلمه سلوكي أساسي إلا أن التعاون هو التفاعل الاجتماعي وهو مثلهم مثل المنافسة هو أسلوب للسلوك يتسلمه الفرد يحكم يطره في بيئة اجتماعيه بفعل تعاونه مع الآخر ين الأسلوب السلوكي عملية اجتماعية تحققها مصالح الجماعة والفرد ومثال ذلك العمليات التي تتم داخل المركز من أجل تنظيم العالقات الإنسانية وتنمية الشعور بالمسؤولية لدى التلاميذ وتمكنهم من فهم أدوارهم في وسط هذه العالقات. (المعايطه، 2012، ص 125)

#### - سمات المجتمع المتعاون:

تعتمد الأنشطة الرياضية على مظاهر التعاون المختلفة وهي في مجملها التعاون والتآزر بين اللاعبين فيما بينهم نتائج تعاون فريق من القيادة والمدرب والمعاون والإداري والطبيب، فهم يقفون خلف الفريق ويشدون أزره، وهذا لا يحدث إلا إذا قام كل فرد بنصيبه من العمل، التعاون في الملعب يأتي بنتائج لا يمكن الحصول عليها إذا قام كل فرد بالعمل وحده، واللاعب الجماعي يتطلب قواعد معينة البد من مراعاتها، إذا ما تعاون كل العب مع زملائه، دوره كعوب في الجماعة، وليس كفرد مستقل، فإنه يحقق أهدافه ويضمن نتيجة، رغبة الأفراد في اللعب تجعلهم دائما من القوه بحيث يصبح كل منهم مراعي القواعد

متخليا عن جزء من حريته وممارسا اللعب التعاوني حتى يتسنى لهم البقاء كأعضاء في خدمة أنفسهم.  
(رشوان، 2011، ص 139)

### 3-6-2- مهارة الحوار (التواصل الاجتماعي):

يعبر عن قدرتي التعبير عن نفسه واستخدام اللغة في المواقف الاجتماعية المختلفة (اتصال لفظي) ورد التعبيرات لوجه الطفل ووضع جسمه ومظهره العام ونبرات صوته (اتصال غير لفظي) قدره الطفل مشاعره وكيفية تعامله مع الإساءة والصدمات المؤلمة وتشمل التحدث مع الآخرين والتعبير عن الذات والتساؤل عن الآخرين والإنصات عندما يتحدث شخص آخر. (بهادر، 1994، ص 31)

### -تعريف الحوار (التواصل الاجتماعي):

وهو مهارة وعملية اجتماعية بالدرجة الأولى، هل يقوم تواصل الفرد مع الآخرين من اجل إشباع رغبات فطرية في نفسه أو لتحقيق أهداف معينة في الحياة، كما أن ه ظاهرة اجتماعية تتأثر وتتوثر بمكونات السلوك الفردي. (بن يخلف، 2001، صفحة 70)

### -أساليب الحوار والتواصل الاجتماعي:

التواصل اللفظي Verbal communication

الحوار والتواصل السمعي: Dialogue and audio communication

هو تركيز الانتباه السمعي على المثير الصوتي الصادر عن الآخر بين أثناء التفاعل الاجتماعي، بما يسمح باستقبال رسالة لآخرين التي تتضمن مجموعة من الأفكار والمفاهيم والمهارات والخبرات، تزيد من فهم ومعرفتهم ما يزيد على القدرة على التفاعل والاندماج الاجتماعي معهم.

-الحوار والتواصل البصري: Dialogue and visual communication

هو التركيز البصري على إيماءات الجسم وتعبيرات الوجه الصادرة عن الآخرين أثناء التفاعل الاجتماعي بهدف استقبال رسالتهم التي تحوي على أفكار وانفعالات واتجاهات تساعد فهمهم والتفاعل معهم. (خطاب، 2012، ص 150)

## خلاصة:

تعتبر المهارات الاجتماعية من العناصر المهم اكتسابها عند كل فرض وبخاصة مهارة التعاون والتواصل لما لها من أثر على طبيعة العالقات بين الأفراد، من خلال قدرته على التعبير الانفعالي والاجتماعي واستقبال انفعالات الآخرين وتفسيرها فمهارة التواصل تيسر التفاعل والاحتكاك بالآخرين والتعاون معهم وبالتالي يستطيع الفرد أن يحقق الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي

# الفصل الرابع:

## الثقة بالنفس

## تمهيد.

تعد الثقة بالنفس عنوا للتميز ومصدر للتأثير بالآخرين، فقد تضمحل الكثير من معاني الحياة الجميلة وتحجب بسبب تشوه إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته، كما أن فقدان الفرد لأمان والطمأنينة الانفعالية والوقوع فريسة لانهازم النفسي قد تحول بينه وبين نجاحه على مختلف الأصعدة، وتفقد القدرة على التفكير بإيجابية وعقلانية، مما يقيه عاجزا عن التعامل مع أي مشكلات قد تواجهه، وتعيقه عن كسب المهارات والخبرات الحياتية، فالشخص الواصل الوثاق بنفسه يجيد مخاطبة الفطرة البشرية والعودة هبا إلى طبيعتها، والتخلص من التراكمات السلبية للأحداث الماضية. وفي هذا الفصل سنحاول التعمق في موضوع الثقة بالنفس والذي يعد أحد متغيرات بحثنا.

## 4-1- مفهوم الثقة بالنفس:

تناول الكثير من الباحثين والمتخصصين مفهوم الثقة بالنفس من زوايا مختلفة، فقد أشار إليها (اسعد يوسف ميخائيل) بأنها موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العامل المحيط به، وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واعى فيه الفكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص. (ميخائيل، 1996، ص 35)

وبالرغم من تحدث كل من الرياضيين والمدربين عن الثقة بالنفس إلا انه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح.

ويعرف علماء علم النفس الرياضي الثقة بالنفس بأنها: الاعتقاد بإمكانية النجاح في أداء سلوك مرغوب، والسلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضيات. أو الاستمرار في نظام تدريب محدود. وهذا التعريف يماثل تعريف قاموس dictionary Chambers الثقة على أنها الاعتقاد الثابت لنتيجة شيء ما ويشير (كوس) إلى أن الثقة بالنفس شعور داخلي إما تملكه أو لا تملكه. (عبد المجيد، 2005، ص 277)

الثقة بالنفس هي إحدى عوامل الشخصية الأساسية التي ترتبط بالتكيف العام للفرد، كما اتضح من النظريات المتعلقة بنمو الشخصية أن الثقة بالنفس تبدأ في النمو في سن مبكرة وتساعد على إشباع حاجاته، وتمكنه من تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي، لذلك تعتبر الثقة بالنفس إحدى معايير الشخصية السوية. (سليم، 2003، ص 32)

الثقة بالنفس تعكس حسن اعتماد المر على نفسه، واعتباره لذاته وقدراته حسب الطرف الذي هو فيه) المكان، الزمان) دون إفراط (عجب أو كرب أو عناد)، ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود) وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من التثقيف أمر من الأمور. (السليمان، 2005، ص 12)

أن هناك فروق بين الثقة بالنفس وبين حب الذات النرجسي، أو تقدير الذات السطحي الظاهري، فهي شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الايجابية والسلبية، وبعبارة أخرى أنها ليست شكل الاعتقاد بأنني عظيم، بقدر ما هي الفهم الصحيح للكيفية التي جعلتني عظيماً، والمواقف التي أريد لهذه العظمة أن تظهر فيها، وكيفية استخدام هذه العظمة عندما نواجه مصاعب الحياة. (رايان، 2006، ص

## 4-2- مقومات الثقة بالنفس:

- ✓ حب الذات والاعتقاد المتوازن بها.
- ✓ المعرفة الواقعية للإمكانات والقدرات.
- ✓ التعامل الرشيد مع الأحداث والذكريات المؤلمة.
- ✓ كذلك تنفيذ الانتقادات والتسامح مع منتقدينا.
- ✓ وضع أهداف منظورة.
- ✓ محاولة كسر العوائق التي تحول بين الفرد وبين طموحاته. (Adler, 1997, P 58)

## 4-3- مستويات الثقة بالنفس:

أشارت الدراسات إلى أن الثقة بالنفس تظهر على مستويين أحدهما نقيض الآخر، فالأول مستوى مرتفع يتضح من خلال الكفاءة في التصرف والتمتع بالصحة النفسية، فيما المستوى المنخفض يتمثل في فقد الثقة، وأعراضها عدم القدرة على التصرف بكفاءة، والنقص الواضح للصحة النفسية مع ضعف التكيف الاجتماعي.

وذهب آخرون إلى أن ظهور السمة النفسي في الشخصية له اتجاهان: الأول ايجابي يساعد على الاتزان والتفاعل ضمن المجتمع، والثاني سلبي وهو يجعل الشخصية ضعيفة وغير متزنة. (الوشلي، 2007، ص 22)

## 4-4- صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم:

نجد أن الأشخاص الواثقين يتصرفون كما لو أنهم:

1. محبوبون لنواتهم: ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
2. متفهمون لذواتهم: ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما ينمون ويتطورون.
3. يعرفون ما يريدون: ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
4. يفكرون بطريقة إيجابية: ولا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.
5. يتصرفون بمهارة: ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.

ويضيف Guilford مظاهر أخرى للواثقين تتمثل في:

1. الشعور بالكفاية
2. الشعور بتقبل الآخرين.
3. الاتزان الانفعالي.
4. الشعور بالرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية. (الدسوقي، 2008، ص 19)

#### 4-5-العوامل المرتبطة بالثقة في النفس:

تتعلق بعض هذه العوامل بالطفل ومظاهر النمو الجسمي والعقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي لديه، ويرتبط البعض الآخر بالأسرة والمناخ الأسري وطرق التربية، والعلاقات مع الأقران، والمقارنات مع الزملاء والجيران، والتقبل الاجتماعي بكل مظاهره.

ويعتمد مستوى الثقة بالنفس على عدة متغيرات من أهمها:

1. مجموعة الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات.
2. التعامل مع الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس.
3. الاتجاهات الايجابية من الآخرين - ذوو الأهمية- نحو الفرد وتعليقاتهم بشأنه.
4. مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة.
5. اعتدالية مستوى القلق بعيدا عن القلق المرتفع أو القلق المنخفض.
6. الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة الاجتماعية.
7. قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين.
8. الاعتقاد النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره ووجهات نظره الخاصة.
9. التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.
10. القدرة على مضاعفة الشعور بالثقة بالنفس عند الحاجة.

ويضيف (al et Brown- Pach) إن الثقة بالنفس تدور في فلك خمس مكونات هي:

1. النظر إلى الذات على أنها قادرة Seeing self as capable والإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالآخرين
2. الشعور بالانتماء Sense of Belonging والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين.

3. التفاؤل بالمستقبل Optimism the about future والنظرة الإيجابية للحياة.

4. مواجهة الفشل Coping with failur من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة

للتعلم والنمو في الحياة.

5. امتلاك مصادر مناسبة من التعزيز من خلال نماذج الدور. Role models

وإذا كانت معظم هذه العوامل تتعلق بالجوانب المعرفية فحري بنا تناول الجوانب الوجدانية كأحد العوامل التي تؤثر في الثقة بالنفس، على اعتبار أن الثقة بالنفس مجموعة من المعتقدات والأفكار التي تمكن الفرد من توجيه طاقاته لتحقيق أهدافه والمضي قدما في الحياة، فالمواقف الحرجة قد تؤثر في الثقة بالنفس ويمكن التغلب عليها تدريجيا حيث لتحقيق أهدافه والمضي قدما يصبح الفرد في حالته الطبيعية. (Porter, 2001, 277-279)

وتلعب الأسرة دورا كبيرا وعميقا حيث يحصل الأبناء على الثقة والاعتداد بالنفس من الوالدين بالذات. وعليه ستطبع القول: أن موقف الطفل تجاه نفسه يتشكل من خلال الأسرة، فكما يراه والده يكون، أو بالأحرى هو يميل إلى أن يريهم نفسه، وعلى هذا يستطيعان أن يبثا فيه الثقة، أو يبذرا فيه بذور الخوف والفشل. (السقاف، 2008، ص 23)

علاوة على ما تقدم فإن ثمة ثلاثة متغيرات رئيسية يعتمد عليها الوالدان في تنمية الثقة بالنفس لأطفالهم هي:

- الحب: أن يكون بناء الأسرة قائما على دعامة من الحب الحقيقي، فلا يكون مظهر فقط، فمجرد تقبيل لطفل أو ضمه لا يفي بالمراد بل لا بد من شعور الطفل بقيمته في حياة الأسرة، وأنه موضع الإعجاب والفخر بما ينجز من أمور في البيت أو المدرسة.
- إن الوالدين اللذين يحظيان باحترام زائد للذات، وقدر كبير من الثقة، يعملان على توريث أبنائهم هذا السلوك وعلى عكس ذلك يكون الأمر في حالة الوالدين اللذان لا يحظيان بهذه الصفات.
- حرية الرأي: إن الأسرة التي تتمتع باحترام الذات أو الثقة الكبيرة بها، تسودها روح التسامح لتقدير كل فرد فيها للآخرين، وبذلك يستطيع كل عضو يعرب عن رأيه بحرية كاملة، فيتمكن الطفل من عرض آرائه بحرية كافية، ومناقشة والديه، للوصول إلى القرار المناسب فكما يكون الآباء يكون أبنائهم، وعلى الآباء أن يعدلوا من سلوكهم ليكونوا خيرا مما هم عليه ولينظروا نظرة جديد، ونتيجة لهذا فإن الطفل الذي عجز عن تكوين تقدير واحترام لنفسه داخل أسرته، أو بالأحرى لم تهئ له

أسرته هذا العنصر الفعال ، فإنه هو الرجل الذي يبكي ويستتجد بغيره عندما تحل به ضائقة ، وقد تعثره ظواهر نفسية تقتل طموحه كالخوف و العجز عن اتخاذ القرار المناسب. (Stanly Losh, 2003, P 52)

#### 4-6-أساليب تنمية الثقة بالنفس:

وعلاوة على ما تقدم فإنه يمكن تنمية مستوى الثقة من خلال :

- 1) تحسين القدرة على الاستماع إلى الآخرين والبحث بطريقة إيجابية عن مقاصدهم.
- 2) تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد
- 3) تنمية المهارات الفكرية وهي: بناء الأهداف، والتفكير الذاتي، والقدرة على التخيل، والرقابة الذاتية.
- 4) قدرة الفرد على قبول وتحمل المسؤولية عن كافة أفعاله.
- 5) القيام بالأعمال المنطوية بالفرد بطريقة إيجابية وبناءة ووفق نقد ذاتي وتغذية راجعة لنفسه.

#### 4-7-معوقات الثقة بالنفس:

ذكر اسعد يوسف أن الثقة بالنفس أمر مطلوب، كونها تساعد الفرد علي تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه، ومن هذه المعوقات نذكر:

#### 4-7-1-المعوقات الصحية:

- يختلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها أثناء الحمل وخاصة في الشهر الأول منه، أو نتجه الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة الزائدة والمفرطة.
- الإصابة ببعض العاهات التي تثير الشفقة أو تثير استهزاء البعض، كالشخص الذي يفقد السمع أو البصر نتيجة لتعرضه لحادث سبب له هذه الإصابة.
- إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب على التمرس عليه، وإحساسه بان أصبح عاجزا عن الاعتماد على نفسه، وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم.

- فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها.

#### 4-7-2- المعوقات الوجدانية:

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

- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس وذلك من خلال تلاحمها وتراكمها مع المقومات الحيوية الوجدانية الانفعالية الأخرى المتتالية أثناء مروره إلى المرحلة العمرية التالية.
- عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد كالحاجات: الجسمية (الطعام، الماء، النوم....)، الوجدانية (الهدوء، الحب، إصدارا وتقبلا...)، العقلية القائمة على المدركات الحسية (الحاجة إلى التذكر، التخيل، التوقعات المستقبلية)، الثقافية المرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد بدءا بالبيئة المباشرة وانتهاء ببيئة العامل ككل.
- الصدمات العاطفية كان يتعرض الفرد إلي صدمة نفسية عاطفية بعد أن كان ملثقا ومتبلور حول شخص ما. أو موضوع ما، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي.
- المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب ومحتقري الذات لدرجة اهتمامها بالحقارة والدناءة التي لا يستطيع أن يربا منها.

#### 4-7-3- المعوقات العقلية:

الإنسان باعتباره كائنا حيا لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعرب عن ذاته وعن المعوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة أو نقصان، فالحياة العقلية تشكل للفرد كيانا وقواما جوهريا، فإذا سارت هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الإنسان بالافتقار للثقة بالنفس، فمن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في محاكمة وحل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.
- النقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا ويصبح الفرد عندها عاجزا وكان غشاوة قد وضعت على عقله فلا يستطيع أن يبين ما يفكر فيه.

- تفكك التفكير وعدم القدرة علي الإمام بموضوع متكامل، إلى جانب التناقض الفكري وذلك بان يقوم الفرد بتقديم رأي برأي مصاد له نفس الوقت أي مبرر مسبق.
- العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين، بل نجده يلف ويدور حول المعني المقصود وبعد جهد جهيد يستطيع الوصول إليه.

#### 4-7-4-المعوقات الاجتماعية:

- الإحساس الداخلي بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد اقل شانا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد ارفع قدرا من المجتمع المحيط به في الواقع.
- الإحساس بان المجتمع النفسي الصلة تماما بالمجتمع الواقعي المحيط به
- الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط به.
- الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد هو مجتمع منبوذ من المجتمع الواقعي المحيط به.

مما سبق يتضح أن ما ينجم للفرد من المفارقة والاختلاف بين المجتمع النفسي وبين المجتمع الواقعي لا يعين انه فقد ثقته بنفسه إلى الأبد، بل يعين ذلك أنه يمر بمرحلة نسميها اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة.

#### 4-7-5-المعوقات الاقتصادية:

هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي قد يشعر بها الفرد غير الفقر فتؤثر عليه، إما تأثيرا كبيرا أو قليلا في ثقته بنفسه، ومن هذه المعوقات ما يلي:

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره، ووقوفه بأن المال الذي بين يديه هو اقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخاطبهم.
- تهديد الأفراد المنافسين له ومن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به - الخوف من ظروف المفاجئة، ومن التقلبات السوق يغر متوقعة، ذلك أن الحياة الاقتصادية لا تسير في خط مستمر.

- الخوف من ظهور وسائل تكنولوجيا جديدة تقضي على الوسائل والتكنولوجيا التي يتمرس عليها الفرد والتي تدر عليه الأرباح وتكفل له العيش الكريم.
- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس فيظن أن كل من يلاطفون ويتوددون له، إنما يقصدون ابتزاز أموالهم وإن أقرب المقربين له يتمنون موته حت يرثونه. (البشري، ص 19-20)

## خلاصة:

إن الثقة بالنفس هي إيمان اللاعب أو الطفل في قدراته وثقته بمواهبه وتقبل التحديات التي ترب صموده، وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعا للوصول إلى أفضل النتائج، كما تعين الاستعداد لمواجهة العقبات في حدود قدرات اللاعب.

# الجانج التطبيقي

# الفصل الخامس: منهجية الدراسة

**5-1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمنزلة الأرضية التي ينطلق منها الباحث في إنجاز دراسته، حيث تقابل الباحث صعوبات تواجهه في مختلف مراحل بحثه، سواء في تحديد المشكلات الهامة ذات القيمة العلمية، أو في التعرف على الظواهر الجديدة بالدراسة وبالظروف المحيطة بها، أو في مرحلة صياغة التساؤلات أو في تحديد فروضها. هذا بالإضافة إلى الصعوبات الأخرى المتعلقة بمنهج البحث والأدوات المستخدمة وحجم وكيفية اختيار العينة، لذا وجب علينا القيام بدراسة استطلاعية للإلمام التام بمجتمع البحث وخصائصه والصعوبات الممكن مواجهتها خلال إجراء الدراسة الأساسية.

لذا توجهنا يوم 31 مارس 2024 إلى مدرسة صغار الصم البكم برج بوعريريج حيث يوجد التلاميذ الصم البكم، وقمنا بتوزيع 11 استبياناً الخاص بأداة الاستبيان التي سنستخدمها في الدراسة.

**5-2- منهج الدراسة:**

تم في هذه الدراسة الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج المناسب لإشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها، وكما تم تحديد هذا المنهج من خلال الدراسات السابقة التي اعتمدها، فهو يعتمد على وصف الظاهرة وتحليلها عن طريق وسائل وأدوات البحث العلمي من أجل الإجابة على التساؤلات والتحقق من الفرضيات.

**5-3- متغيرات الدراسة:**

تتمثل متغيرات دراستنا في متغيرين، متغير مستقل ومتغير تابع، والمتغير المستقل هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع أو المتغيرات التابعة، أما المتغير التابع هو المتغير الذي يقع عليه التأثير أو الذي يتأثر بواسطة المتغير المستقل، حيث أن:

**المتغير المستقل:** النشاط البدني المكيف.

**المتغير التابع الأول:** المهارات الاجتماعية.

**المتغير التابع الثاني:** الثقة بالنفس.

### 5-4-مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة من تلاميذ الصم البكم في المرحلة الابتدائية والمتوسطة والمقدر عددهم ب 51.

لقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة مقدره ب 11 مفردة بهدف ضبط أدوات الدراسة المتمثلة في الاستبيان والعمل على حساب ثبات الأداة من أجل استخدامها وتوزيعها على العينة النهائية.

لتحديد حجم عينة الدراسة الأساسية، تم الاعتماد على معادلة Steven K. Thompson وهي كالتالي:

$$n = \frac{N \times p (1-p)}{[N-1 \times (d^2/z^2)] + p (1-p)}$$

حيث أن:

N: حجم المجتمع.

Z: الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة 0.95 وتساوي 1.96.

d: نسبة الخطأ وتساوي 0.05.

p: نسبة توفر الخاصية والمحايدة = 0.50. (حمادوش، 2019، ص 198)

فبتطبيق المعادلة السابقة، فإن حجم عينة الدراسة n يساوي: 45.12

وبالتالي فإن حجم عينة الدراسة هو 45.

الجدول رقم (1) يوضح: عينة الدراسة النهائية.

حجم المجتمع	حجم العينة المطلوبة	عدد الاستمارات الموزعة	عدد الاستمارات التي تم استردادها	عدد الاستمارات الصالحة للتحليل	نسبة % عينة الدراسة النهائية للتحليل
51	45	45	20	20	44.44

المصدر: الجدول من إعداد الطالب.

حجم المجتمع هو 51 تلميذا من فئة المعاقين الصم البكم في المرحلة الابتدائية والمتوسطة، وحجم العينة المطلوبة هو 45، وقد تم توزيع 45 استمارة وتم استردادها 20 استمارة فقط، بسبب عوائق تتمثل في صعوبة التواصل مع هذه الفئة بلغة الاشارات وعدم توفر الوقت من طرف المربين والاختصاصيين في

المركز الخاص بهذه الفئة لتغطية عينة الدراسة المتمثلة في 45 مفردة، وبالتالي فإن نسبة عينة الدراسة الحالية النهائية هي 39.21 % من حجم العينة المطلوبة.

### 5-5-أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

تتمثل أداة دراستنا في الاستبيان أو الاستمارة، لبناء استمارة الدراسة قام الطالب بما يلي:

تحديد المحاور التي يتكون منها المتغير من خلال أهداف وفروض الدراسة، وكذا من خلال الدراسات السابقة لكل متغير والأدب النظري للمتغيرات. حيث ضم كل محور مجموعة من البنود. وهي كالتالي:

ضم هذا المتغير محورين يتمثلان في (محور تحسين بعض المهارات الاجتماعية، محور تحسين الثقة بالنفس)، حيث ضم المحور الأول 14 بندا، والمحور الثاني ضم 11 بندا، بمجموع 25 بندا للمتغير ككل. وهذا بالاعتماد على الدراسات السابقة المتمثلة في دراسة (قيشوش وخاطر، 2020)، دراسة (الدليمي والسلامي، 2013)، ودراسة (بن الحاج ومادوني، 2022).

وكما تم وضع مفتاح للاستبيان لكل المتغيرات، وهذا بإعطاء الاختيارات درجات من 1 إلى 5 التي صيغت وفق طريقة 'ليكرت' كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (2) يوضح: مفتاح الاستبيان لمتغيرات الدراسة.

الدرجة	الاختيار
5	بدرجة كبيرة جدا
4	بدرجة كبيرة
3	بدرجة متوسطة
2	بدرجة ضعيفة
1	بدرجة ضعيفة جدا

المصدر: من إعداد الطالب.

والجدول التالي يوضح مستويات الاستجابة وتقدير درجات الاستجابة كالتالي:

الجدول رقم (3) يوضح: مستويات الاستجابة وتقدير درجات الاستجابة.

المستوى	تقدير الدرجات
منخفض جدا	1-1.79
منخفض	1.80-2.59
متوسط	2.60-3.39
مرتفع	3.40-4.19
مرتفع جدا	4.20-5

وقد تم الحصول على هذه القيم من خلال طرح أكبر قيمة في المقياس المعتمد وهي 5 من أصغر قيمة في المقياس المعتمد وهي 1، تقسيم الناتج على عدد التكرارات وهو 5 والنتيجة هي كالتالي:

$$0.80 = 5/4 = 1-5$$

وقيمة 0.79 وليس 0.80 من أجل الحصول على القيمة النهائية في المقياس والتي هي 5 نضيفها إلى 1 وتصبح 1.79 ونقوم بإضافتها على التوالي حتى نصل إلى أكبر قيمة في المقياس المعتمد وهي 5.

### 5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات):

#### 5-6-1- الصدق:

لمراعاة صدق الأداة، قمنا بحساب صدق المحتوى باعتباره أكثر أنواع الصدق من حيث الاستخدام، وتأكد الباحثين على أهميته، فقمنا بعرض الاستبيان (الأداة) على مجموعة من الأساتذة في صورته الأولية، وتكونت العينة من الأساتذة الجامعيين وعددهم (5).

قمنا بحساب نسبة صدق المحتوى لأداة الدراسة حسب المتغيرات باستعمال معادلة Lawshé والتي

مفادها:

$$CVR = \frac{n-I}{N}$$

حيث: CVR هو نسبة صدق المحتوى.

n هو عدد المحكمين الذين يعتبرون البند "أساسي" Essential أو "مهم، ولكن ليس أساسيا"

.Important, but not Essential

I هو عدد المحكمين الذين يعتبرون البند "ليس له صلة بالموضوع" Irrelevant.

N هو مجموع المحكمين. (حمادوش، 2019، ص 192)

حيث أسفرت نتائج المعادلة الإحصائية أن نسبة صدق المحتوى لمتغير كفايات تعليم النشاط البدني المكيف تساوي (94 %)، أي أن 94 % من المحكمين أكدوا على أن الأداة وبنودها تقيس المتغير. وعلى اعتبار أن هاته النسبة أكبر من 60 %، أمكننا القول أن بنود المتغيرات صادقة فيما أعدت لقياسه.

### 5-6-2- الثبات:

لحساب ثبات الاستمارة تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ، وللتأكد من هذه الخاصية تم الاعتماد على عينة مكونة من 20 فردا، والجدول التالي يوضح قيم معاملات ألفا كرونباخ لكل متغير، وهي كالتالي:

الجدول رقم (4) يوضح: معاملات ألفا كرونباخ لثبات الاستمارة في الدراسة الاستطلاعية لمتغيرات الدراسة.

المتغير	عدد الفقرات	قيمة ألفا
محور مهارات التعامل مع فئة ذوي الاحتياجات الخاصة	14	0.94
محور قدرات إعداد الأنشطة البدنية المكيفة	11	0.95
متغير متطلبات تعليم النشاط البدني المكيف	25	0.97

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال الجدول السابق رقم (4)، نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ لكل المتغيرات مرتفع ويفوق 0.60 وهذا ما يجعل من ثبات وموثوقية الاستمارة مرتفعة وصالحة للتطبيق، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ لمحور تحسين بعض المهارات الاجتماعية (0.94)، بينما محور تحسين الثقة بالنفس بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.95)، بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لمتغير تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس ككل (0.97). وهذا مؤشر يدل على أن متغير الدراسة ذات ثبات عال.

### 5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تم استخدام مجموعة من الأدوات الإحصائية بواسطة برنامج SPSS بغرض تبيين مواصفات عينة الدراسة واستجابات أفرادها على متغيرات الدراسة والتحقق من فرضياتها، والمتمثلة في:

- النسب المئوية.

- المتوسطات الحسابية.

- الانحرافات المعيارية.
- معامل ألفا كرونباخ من أجل حساب ثبات أداة الدراسة.

### 5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية وقيامنا بضبط أداة الدراسة من خلال الصدق والثبات، واختيار المنهج الوصفي التحليلي، قمنا بتحديد العينة الأساسية بطريقة عشوائية، وتوزيع الاستمارات على الأساتذة والمربين من أجل الإجابة عليها من طرف التلاميذ الصم والبكم يوم 15 أبريل 2024 وتم استرجاعها يوم 19 ماي 2024 لنقوم بتفريغها بواسطة برنامج SPSS والعمل على تحليل النتائج ومناقشة فرضيات الدراسة.

# الفصل السادس:

عرض، تحليل

ومناقشة النتائج

6-1-1- عرض خصائص العينة:

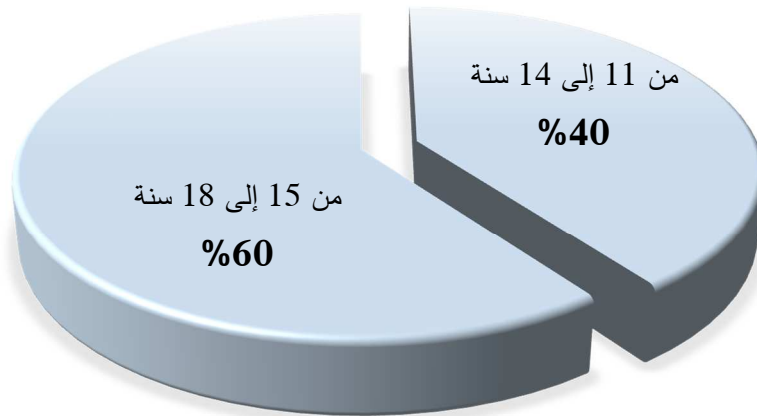
6-1-1-1- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن:

الجدول رقم (5) يوضح: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن.

النسبة %	التكرار	السن
40.0	08	من 11 إلى 14 سنة
60.0	12	من 15 إلى 18 سنة
100.0	20	المجموع

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

والشكل التالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن:



الشكل رقم (2) يوضح: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن.

من خلال الجدول رقم (5) يتبين لنا أن أفراد عينة الدراسة توزيع فئاته العمرية مختلفة ومباينة، حيث من 11 إلى 14 سنة هناك 08 تلاميذ الصم البكم بنسبة 40 %، وبالنسبة من 15 سنة إلى 18 سنة هناك 12 تلميذ الصم البكم بنسبة 60 %.

6-1-2- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس:

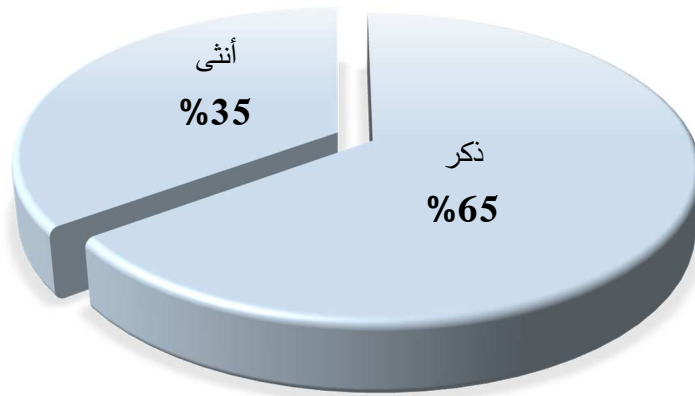
الجدول رقم (6) يوضح: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.

النسبة %	التكرار	الجنس
65.0	13	ذكر

35.0	07	أنثى
100.0	20	المجموع

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

والشكل التالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس:



الشكل رقم (3) يوضح: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.

من خلال الجدول رقم (6) يتبين لنا أن فئاته حسب أفراد عينة الدراسة حسب الجنس هناك 13 تلميذ صم بكم ذكورا بنسبة 65 % ذكور، 07 تلميذ صم بكم ذكورا بنسبة 35 % إناثا.

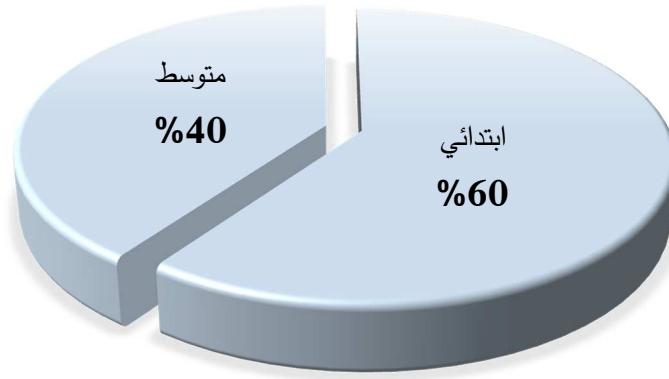
### 1-3- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي:

الجدول رقم (7) يوضح: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي.

النسبة %	التكرار	سنوات العمل
60.0	12	ابتدائي
40.0	8	متوسط
100.0	20	المجموع

المصدر: اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

والشكل التالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي:



الشكل رقم (4) يوضح: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي.

من خلال الجدول رقم (7) يتبين لنا أن أفراد عينة الدراسة توزيع فئاته حسب المستوى الدراسي هناك 12 تلميذ صم بكم في المرحلة الابتدائية بنسبة 60 % ، 08 تلميذ صم بكم في المرحلة المتوسطة بنسبة 40 %.

## 2- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

### 2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

الفرضية التي مفادها: " للنشاط البدني المكيف دور في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم ".  
وللتحقق من هذه الفرضية الجزئية الأولى قمنا بتحليل بنود هذا المحور والتي كانت نتائجه كالتالي:

الجدول رقم (8) يوضح: استجابات أفراد العينة على محور دور النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم.

الرتبة	المستوى	انحراف معياري	متوسط حسابي	البدائل					البنود	رقم	
				درجة كبيرة جدا	درجة ضعيفة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا			
1	مرتفع جدا	0.65	4.70	00	00	02	02	16	ت	01	ممارستي للنشاط البدني المكيف يجعلني لا أقلق من تفكير الناس في طبيعة سلوكي
				0.00	0.00	10.0	10.0	80.0	%		
3	مرتفع جدا	0.82	4.55	00	01	01	04	14	ت	02	ممارستي للنشاط البدني المكيف لا يجعلني أشعر بالارتباك إذا ما عرفت أن الناس يراقبونني
				0.00	5.0	5.0	20.0	70.0	%		
2	مرتفع جدا	0.60	4.55	00	00	01	07	12	ت	03	ممارستي للنشاط البدني المكيف تشعرني بالارتياح وسط زملائي
				0.00	0.00	5.0	35.0	60.0	%		
7	مرتفع جدا	0.81	4.35	00	00	04	05	11	ت	04	ممارستي للنشاط البدني المكيف تسهل صعوبة التواصل لدي
				0.00	0.00	20.0	25.0	55.0	%		
4	مرتفع جدا	0.68	4.50	00	00	02	06	12	ت	05	النشاط البدني المكيف يزيد من حب التواصل بمعارفي - من أعرفهم -
				0.00	0.00	10.0	30.0	60.0	%		
		1.31	3.95	01	03	02	04	10	ت		

13	مرتفع			5.0	15.0	10.0	20.0	50.0	%	ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تشعرني بالضيق إذا ما جلست أمام أحد في مكان ما	06
11	مرتفع جدا	1.00	4.20	00	01	05	03	11	ت	ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تشعرني بالارتباك عند تكلمي مع الآخرين	07
				0.00	5.0	25.0	15.0	55.0	%		
9	مرتفع جدا	0.63	4.25	00	00	02	11	07	ت	ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تجعلني أتضايق عند اختلاطي بالآخرين	08
				0.00	0.00	10.0	55.0	35.0	%		
5	مرتفع جدا	0.68	4.40	00	00	02	08	10	ت	ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تجعلني أتوتر عندما أجلس بجوار أحد من الناس	09
				0.00	0.00	10.0	40.0	50.0	%		
8	مرتفع جدا	0.97	4.30	00	01	04	03	12	ت	ممارستي للنشاط البدني المكيف يحفزني لأحاول بذل جهد لفهم زميلي	10
				0.00	5.0	20.0	15.0	60.0	%		
14	مرتفع	0.93	3.65	00	02	07	07	04	ت	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أقبل نقد زملائي لي	11
				0.00	10.0	35.0	35.0	20.0	%		
12	مرتفع	0.98	4.15	00	01	05	04	10	ت	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أصغي لزملائي أثناء تحدثهم معي	12
				0.00	5.0	25.0	20.0	50.0	%		
10	مرتفع جدا	0.96	4.25	00	02	01	07	10	ت	ممارستي للنشاط البدني المكيف تسهل علي تكوين صداقة مع أقراني	13
				0.00	10.0	5.0	35.0	50.0	%		
		0.82	4.40	00	00	04	04	12	ت		

6	مرتفع جدا			0.00	0.00	20.0	20.0	60.0	%	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أراعي أن تكون إشاراتي ملائمة أثناء حديثي مع زملائي	14
مرتفع جدا		0.64	4.30	الدرجة الكلية لمحور تحسين بعض المهارات الاجتماعية							

من 1 إلى 1.79 منخفض جدا/ من 1.80 إلى 2.59 منخفض/ من 2.60 إلى 3.39 متوسط/ من 3.40 إلى 4.19 مرتفع/ من 4.20 إلى 5 مرتفع جدا.

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال الجدول رقم (8) الخاص باستجابات أفراد العينة على بنود محور دور مساهمة النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم، يتبين أن أكبر بمتوسط حسابي هو 4.70 بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 0.65 هو للبند 01: "ممارستي للنشاط البدني المكيف يجعلني لا أقلق من تفكير الناس في طبيعة سلوكي"، حيث أجاب 16 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 80.0 %، 02 أجابا بدرجة كبيرة بنسبة 10.0 %، 02 أجابا بدرجة متوسطة بنسبة 10.0 %، وهذا ما يبين أن النشاط البدني المكيف له تأثير إيجابي قوي جدا على تقليل القلق الاجتماعي لدى تلاميذ فئة الصم والبكم. يُحتمل أن يكون هذا بسبب البيئة الداعمة والمتقبلة التي يوفرها هذا النوع من الأنشطة، والتي تتيح لهؤلاء التلاميذ فرصة للتفاعل والتعبير عن أنفسهم بحرية أكبر. ويبين كذلك الانحراف المعتدل إلى اتفاق مرتفع بين التلاميذ حول هذا البند.

وثاني أكبر متوسط حسابي هو 4.55 بمستوى مرتفع جدا للبند رقم 03: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تشعرني بالارتياح وسط زملائي"، وبانحراف معياري قدره 0.60، حيث أجاب 12 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 60.0 %، 07 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 35.0 %، 01 أجاب بدرجة متوسطة بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن النشاط البدني المكيف له تأثير إيجابي قوي جدا في تحسين التفاعل الاجتماعي وشعور التلاميذ بالراحة والانتماء ضمن مجموعاتهم. هذا يعكس الدور الحيوي للنشاط البدني المكيف في تحقيق التكامل الاجتماعي لهم. وينبغي العمل على تعزيز هذه الأنشطة وتكييفها وفقاً لاحتياجاتهم المختلفة لضمان الشعور بالارتياح والاندماج الاجتماعي. ويبين كذلك الانحراف المعتدل إلى اتفاق مرتفع بين التلاميذ حول هذا البند.

وثالث أكبر متوسط حسابي قدره 4.55 للبند رقم 02: "ممارستي للنشاط البدني المكيف لا يجعلني أشعر بالارتباك إذا ما عرفت أن الناس يراقبونني" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 0.82، حيث أجاب 14 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 70.0 %، 04 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 20.0 %، 01 أجاب بدرجة متوسطة بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن النشاط البدني المكيف يساهم بشكل ملحوظ في إزالة الحواجز النفسية والاجتماعية التي قد يواجهها الأفراد ذوو الإعاقة عند ممارسة الأنشطة البدنية، وذلك من خلال تعزيز الشعور بالراحة والانسجام حتى في ظل وجود من يراقبهم. هذا يؤكد على الأهمية الحيوية للنشاط البدني المكيف في تحقيق الدمج الاجتماعي للأفراد ذوي الإعاقة. الانحراف المعياري 0.82 يشير إلى وجود تباين كبير نوعا ما في الاجابات مقارنة بالبند السابقين.

ورابع أكبر متوسط حسابي قدره 4.50 للبند رقم 05: "النشاط البدني المكيف يزيد من حب التواصل بمعاري - من أعرفهم-" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 0.68، حيث أجاب 12 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 60.0 %، 06 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 30.0 %، 02 أجابا بدرجة متوسطة بنسبة 10.0 %، وهذا ما يبين أن النشاط البدني المكيف له آثار إيجابية على الجوانب الاجتماعية للتلاميذ الصم والبكم، حيث يزيد من رغبتهم في التواصل والتفاعل مع معارفهم. هذا يساهم بشكل كبير في تحقيق الدمج الاجتماعي لهذه الفئة وتعزيز مشاركتهم في الحياة الاجتماعية. وهذا يؤكد على الأهمية الحيوية للنشاط البدني المكيف في هذا السياق. ويبين كذلك الانحراف المعتدل إلى اتفاق مرتفع بين التلاميذ حول هذا البند.

وخامس أكبر متوسط حسابي قدره 4.40 للبند رقم 09: "ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تجعلني أتوتر عندما أجلس بجوار أحد من الناس" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 0.68، حيث أجاب 10 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 50.0 %، 08 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 40.0 %، 02 أجابا بدرجة متوسطة بنسبة 10.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف له آثار إيجابية على الجوانب النفسية والاجتماعية للتلاميذ الصم والبكم. فهو يساعد في خفض مستويات التوتر والقلق عند التفاعل مع الآخرين، مما يعزز قدرتهم على الاندماج والمشاركة الاجتماعية بشكل أفضل. هذا يعكس الأهمية الحيوية للنشاط البدني المكيف في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية لهذه الفئة. ويبين كذلك الانحراف المعتدل 0.68 إلى اتفاق مرتفع بين التلاميذ حول هذا البند.

وسادس أكبر متوسط حسابي قدره 4.40 للبند رقم 14: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أراعي أن تكون إشاراتي ملائمة أثناء حديثي مع زملائي" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 0.82،

حيث أجاب 12 بدرجة كبيرة جداً بنسبة 60.0 %، 04 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 20.0 %، 04 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 20.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف يعزز مراعاة التلاميذ الصم والبكم لقدرتهم على المراقبة الذاتية لإشاراتهم أثناء التفاعل الاجتماعي. هذا بدوره يساهم في تحسين مهارات التواصل الاجتماعي وتيسير عملية الاندماج والتفاعل مع الآخرين. فالنشاط البدني المكيف يعمل على تنمية الجوانب الاتصالية والتواصلية. ويبين كذلك الانحراف المرتفع نوعاً ما 0.82 إلى اتفاق مرتفع بين التلاميذ حول هذا البند.

وسابع أكبر متوسط حسابي قدره 4.35 للبند رقم 04: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تسهل صعوبة التواصل لدي" بمستوى مرتفع جداً وانحراف معياري 0.81، حيث أجاب 11 بدرجة كبيرة جداً بنسبة 55.0 %، 05 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 25.0 %، 04 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 20.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف يساهم بشكل كبير في تطوير مهارات التواصل لدى التلاميذ الصم والبكم وتساعدهم في التغلب على الصعوبات التي قد يواجهونها. هذا يعكس الأهمية البالغة للنشاط البدني المكيف في تهيل التواصل وتيسير الاندماج الاجتماعي لهم. ويبين كذلك الانحراف المرتفع نوعاً ما 0.81 إلى اتفاق مرتفع بين التلاميذ حول هذا البند.

وثامن أكبر متوسط حسابي قدره 4.30 للبند رقم 10: "ممارستي للنشاط البدني المكيف يحفزني لأحاول بذل جهد لفهم زميلي" بمستوى مرتفع جداً وانحراف معياري 0.97، حيث أجاب 12 بدرجة كبيرة جداً بنسبة 60.0 %، 04 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 20.0 %، 03 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 15.0 %، 01 أجاب بدرجة ضعيفة بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف يساهم بشكل كبير في تحفيز تلاميذ الصم والبكم على بذل الجهد لفهم زملائهم والتواصل معهم بشكل أفضل. وكما يبين الانحراف المعياري 0.97 إلى وجود تباين كبير نسبياً في الاجابات، مما يعكس اختلافات فردية ملحوظة في درجة الاجابة لهذا البند.

وتاسع أكبر متوسط حسابي قدره 4.25 للبند رقم 08: "ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تجعلني أتضايق عند اختلاطي بالآخرين" بمستوى مرتفع جداً وانحراف معياري 0.63، حيث أجاب 11 بدرجة متوسطة بنسبة 55.0 %، 07 أجابوا بدرجة كبيرة جداً بنسبة 35.0 %، 02 أجابا بدرجة متوسطة بنسبة 10.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف يساعد بشكل كبير في تعزيز الإحساس بالراحة والانسجام عند تفاعل التلاميذ الصم والبكم مع الآخرين. وعليه ينبغي دعم هذه الأنشطة وتوفير بيئة مشجعة

لضمان تحقيق الفائدة القصوى لهم. وكما يبين الانحراف المعياري 0.63 إلى وجود تباين معتدل في الإجابات وهذا يدل على اتفاق وتجانس في الإجابات حول هذا البند.

وعاشر أكبر متوسط حسابي قدره 4.25 للبند رقم 13: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تسهل علي تكوين صداقة مع أقراني" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 0.96، حيث أجاب 10 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 50.0 %، 07 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 35.0 %، 02 أجابوا بدرجة ضعيفة بنسبة 10.0 %، 01 أجاب بدرجة متوسطة بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف تلعب دوراً محورياً في تسهيل عملية تكوين الصداقات لدى التلاميذ الصم والبكم. وهذا يعني كذلك أنه يساهم بشكل كبير في تحسين الجوانب الاجتماعية والنفسية لهذه الفئة وتعزيز قدرتهم على الاندماج مع أقرانهم ومحيطهم. وكما يبين الانحراف المعياري 0.96 على تباين نسبي في الاجابات، على الرغم من المتوسط الحسابي المرتفع جدا.

والبند الحادي عشر بمتوسط حسابي قدره 4.20 للبند رقم 07: "ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تشعرني بالارتباك عند تكلمي مع الآخرين" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 1.00، حيث أجاب 11 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 55.0 %، 05 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 25.0 %، 03 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 15.0 %، 01 أجاب بدرجة ضعيفة بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن النشاط البدني المكيف له تأثير إيجابي على تقليل مشاعر الارتباك عند التكلم مع الآخرين، مما يعزز من الثقة بالنفس والراحة أثناء التفاعل اللفظي. ينبغي توفير البيئة داعمة لضمان تحقيق الفائدة القصوى للتلاميذ الصم والبكم من خلال النشاط البدني المكيف. وكما يبين الانحراف المعياري 1.00 وجود تباين كبير في الاجابات مقارنة بالبند السابقة، وهذا يدل على وجود اختلافات فردية في مستوى الشعور بالراحة عند التكلم مع الآخرين لديهم.

والبند الثاني عشر بمتوسط حسابي قدره 4.15 للبند رقم 06: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أصغي لزملائي أثناء تحدثهم معي" بمستوى مرتفع وبانحراف معياري 0.98، حيث أجاب 10 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 50.0 %، 05 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 25.0 %، 04 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 20.0 %، 01 أجاب بدرجة ضعيفة بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف في تحسين المهارات الاجتماعية للتلاميذ الصم والبكم، مثل القدرة على الاستماع والتركيز أثناء التواصل مع الآخرين. وكما نلاحظ أن هناك تباين في الإجابات بوجود حالات للإجابة بدرجة متوسطة معتبرة وهذا

يدل على أن هناك اختلافات فردية في أثر النشاط البدني المكيف على قدرات الاصغاء أثناء التحدث مع أقرانهم، وبالتالي ينبغي منح اهتمامًا أكثر لتعزيز قدرات الاصغاء أثناء التحدث لدى هذه الفئة.

والبند الثالث عشر بمتوسط حسابي قدره 3.95 للبند رقم 06: "ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تشعرني بالضيق إذا ما جلست أمام أحد في مكان ما" بمستوى مرتفع وبانحراف معياري 1.31، حيث أجاب 10% بدرجة كبيرة جدا بنسبة 50.0%، 04 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 20.0%، 03 أجابوا بدرجة ضعيفة بنسبة 15.0%، 02 أجابا بدرجة متوسطة بنسبة 10.0%، 01 أجاب بدرجة ضعيفة بنسبة 5.0%، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف تساعد في التقليل من الإحساس بالضيق والتوتر لدى التلاميذ الصم والبكم في مواقف التفاعل الاجتماعي. ومع ذلك، تظهر النتائج وجود تفاوت كبير في درجات الإجابة بانحراف معياري 1.31 وهو أكبر انحراف لهذا المحور، مما يشير إلى أن هناك اختلافات فردية في تأثير النشاط البدني المكيف على الراحة النفسية عامة وعلى الشعور بالضيق إذا ما جلسوا أمام أحد في مكان ما.

وأدنى متوسط حسابي قدره 3.65 للبند رقم 11: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أتقبل نقد زملائي لي" بمستوى مرتفع وبانحراف معياري 0.84، حيث أجاب 07 بدرجة كبيرة بنسبة 35.0%، 07 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 35.0%، 04 أجابوا بدرجة كبيرة جدا بنسبة 20.0%، 02 أجابا بدرجة ضعيفة بنسبة 10.0%، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف لها دور إيجابي في تحسين قدرة التلاميذ الصم والبكم على تقبل نقد زملائهم. ومع ذلك، هناك تباين في تصورات بشأن هذا التأثير. هذا يشير إلى أهمية التركيز على الجوانب النفسية والاجتماعية لممارسة النشاط البدني المكيف بالإضافة إلى الفوائد البدنية والصحية. وكما تبين النتائج وجود تفاوت في درجات الإجابة، مع وجود نسب متساوية بين الردود الكبيرة والمتوسطة. هذا يشير إلى اختلاف في استجابة التلاميذ وقدرتهم على قبول النقد.

والمتوسط الحسابي لمحور دور النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم ككل هو 4.30 وبانحراف معياري قدره 0.64، وهو مستوى مرتفع جدا. وهذا المستوى المرتفع جدا يدل على أن النشاط البدني المكيف يعمل على تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم. وهذا المستوى المرتفع تدعمه نتائج استجابات أفراد العينة للبند معظمها كانت "بدرجة كبيرة" بنسبة 53.92%، و"بدرجة كبيرة" بنسبة 26.78%، "بدرجة متوسطة" بنسبة 15%، "بدرجة ضعيفة" بنسبة 3.92%، "بدرجة ضعيفة جدا" بنسبة 0.35%. وكما يدل أن النشاط البدني المكيف له

دور كبير جدا في تحسين المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ الصم والبكم. وهذا يعكس أهمية تطبيق وتعميم برامج النشاط البدني المكيف لهذه الفئة من التلاميذ.

## 2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

الفرضية التي مفادها: " للنشاط البدني المكيف دور في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم والبكم".

وللتحقق من هذه الفرضية الجزئية الأولى قمنا بتحليل بنود هذا المحور والتي كانت نتائجه كالتالي:

**الجدول رقم (9) يوضح:** استجابات أفراد العينة على محور دور النشاط البدني المكيف في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم والبكم.

الرتبة	المستوى	انحراف معياري	متوسط حسابي	البدائل					البند	رقم	
				درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة جدا			
8	مرتفع جدا	0.96	4.25	00	01	04	04	11	ت	01	ممارستي للنشاط البدني المكيف تنمي لدي الاعتماد على النفس
				0.00	5.0	20.0	20.0	55.0	%		
10	مرتفع جدا	0.95	4.20	00	00	07	02	11	ت	02	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني قادرا على تحمل المسؤولية
				0.00	0.00	35.0	10.0	55.0	%		
4	مرتفع جدا	0.82	4.40	00	01	01	07	11	ت	03	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أستطيع تجاوز المصاعب التي أتعرض لها
				0.00	5.0	5.0	35.0	55.0	%		
7	مرتفع جدا	1.12	4.30	01	00	04	02	13	ت	04	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أثق في قدراتي على أداء العمل المكلف به
				5.0	0.00	20.0	10.0	65.0	%		
9	مرتفع جدا	1.11	4.25	01	00	04	03	12	ت	05	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعل المحيطون
				5.0	0.00	20.0	15.0	60.0	%		

										بي يعرفون أي واثق بنفسي
3	مرتفع جدا	0.88	4.50	00	01	02	03	14	ت	06 ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أثق بأعمالي
				00	5.0	10.0	15.0	70.0	%	
5	مرتفع جدا	0.93	4.35	00	01	03	04	12	ت	07 ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أشعر بالرضا عن أفعالي
				0.00	5.0	15.0	20.0	60.0	%	
5	مرتفع جدا	0.93	4.35	00	01	03	04	12	ت	08 ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني لا أتردد في القرار
				0.00	5.0	15.0	20.0	60.0	%	
2	مرتفع جدا	0.82	4.60	00	01	01	03	15	ت	09 ممارستي للنشاط البدني تجعلني أثق في تصرفاتي
				0.00	5.0	5.0	15.0	75.0	%	
6	مرتفع جدا	1.18	4.35	00	03	02	00	15	ت	10 ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أشعر بالرضا في اتخاذ أي قرار
				0.00	15.0	10.0	0.00	75.0	%	
1	مرتفع جدا	0.57	4.70	00	00	01	04	15	ت	11 ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني شجاع في إبداء رأيي
				0.00	0.00	5.0	20.0	75.0	%	
مرتفع جدا		<b>0.78</b>	<b>4.38</b>							الدرجة الكلية لمحور تحسين الثقة بالنفس

من 1 إلى 1.79 منخفض جدا/ من 1.80 إلى 2.59 منخفض/ من 2.60 إلى 3.39 متوسط/ من 3.40 إلى 4.19

مرتفع/ من 4.20 إلى 5 مرتفع جدا.

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال الجدول رقم (9) الخاص باستجابات أفراد العينة على بنود محور دور النشاط البدني المكيف في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم، يتبين أن أكبر متوسط حسابي هو 4.70 بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 0.57 هو للبند 11: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني شجاع في إبداء رأيي"، حيث أجاب 15 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 75.0 %، 04 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 20.0 %، 01 أجابا بدرجة متوسطة بنسبة 10.0 %، وهذا ما يبين أن النشاط البدني المكيف له دور محوري

وأساسي في تعزيز الشجاعة والثقة بالنفس لدى تلاميذ الصم والبكم. وهذا يؤكد على أهمية تطبيق وتعميم برامج النشاط البدني المكيف لهذه الفئة من التلاميذ. وكما أن هناك تبايناً معتدلاً يدل اتفاق التلاميذ حول هذا البند.

وثاني أكبر متوسط حسابي هو 4.60 بمستوى مرتفع جداً للبند رقم 09: "ممارستي للنشاط البدني تجعلني أثق في تصرفاتي"، وبانحراف معياري قدره 0.82، حيث أجاب 15 بدرجة كبيرة جداً بنسبة 75.0 %، 03 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 15.0 %، 01 أجاب بدرجة متوسطة بنسبة 5.0 %، 01 أجاب بدرجة ضعيفة بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف له تأثير كبير في تعزيز ثقة تلاميذ الصم والبكم في أنفسهم وتصرفاتهم. وكما بينت النتائج وجود تباين كبير نوعاً ما 0.82 مثل الذين أجابوا بدرجة متوسطة أو ضعيفة، والتي قد تتطلب اهتماماً إضافياً لتحديد الأسباب وراء هذه الاجابات وتقديم الدعم اللازم لهم.

وثالث أكبر متوسط حسابي قدره 4.50 للبند رقم 06: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أثق بأعمالي" بمستوى مرتفع جداً وبانحراف معياري 0.88، حيث أجاب 14 بدرجة كبيرة جداً بنسبة 70.0 %، 03 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 15.0 %، 02 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 10.0 %، 01 أجاب بدرجة ضعيفة بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف يلعب دوراً أساسياً في تعزيز ثقة تلاميذ الصم والبكم بقدراتهم وإنجازاتهم. وكما بينت النتائج وجود تباين كبير نوعاً ما 0.88 هناك نسبة صغيرة من الأفراد الذين أجابوا بدرجة متوسطة أو ضعيفة، ربما لأسباب شخصية أو تجارب سابقة مختلفة، ينبغي العمل من خلال المربين والمختصين توفير الجو المناسب والاهتمام بهم نفسياً وجعلهم يثقون بأعمالهم.

ورابع أكبر متوسط حسابي قدره 4.40 للبند رقم 03: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أستطيع تجاوز المصاعب التي أتعرض لها" بمستوى مرتفع جداً وبانحراف معياري 0.82، حيث أجاب 11 بدرجة كبيرة جداً بنسبة 55.0 %، 07 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 35.0 %، 01 أجاب بدرجة متوسطة بنسبة 5.0 %، 01 أجاب بدرجة ضعيفة بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف يلعب دوراً أساسياً في تمكين التلاميذ الصم والبكم من التعامل بفعالية مع التحديات والمصاعب التي يتعرضون لها. وينبغي على المربين والمختصين كذلك تقديم الدعم والإرشاد حول كيفية مجابهة والتعامل مع المصاعب والمواقف التي يتعرضون لها لمن أجابوا بدرجة متوسطة وضعيفة.

وخامس أكبر متوسط حسابي قدره 4.35 للبند رقم 07: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أشعر بالرضا عن أفعالي" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 0.93، حيث أجاب 12 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 60.0 %، 04 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 20.0 %، 03 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 10.0 %، 01 أجاب بدرجة ضعيفة بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف يساهم بشكل إيجابي ومؤثر في تعزيز الرضا الذاتي والشعور بالقيمة الشخصية لدى تلاميذ الصم والبكم. وكذا الأهمية الكبيرة في تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية لهذه الفئة. كما بينت النتائج هناك تباين في الاجابات، بوجود نسبة من التلاميذ الصم والبكم الذين يشعرون بالرضا بدرجات مختلفة.

وبنفس المتوسط حسابي قدره 4.35 للبند رقم 08: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني لا أتردد في القرار" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 0.93، حيث أجاب 12 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 60.0 %، 04 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 20.0 %، 03 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 10.0 %، 01 أجاب بدرجة ضعيفة بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف يساهم بشكل كبير في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين القدرة على اتخاذ القرارات ولكن بوجود نسبة من التلاميذ الصم والبكم الذين يشعرون بالتردد في القرارات بدرجات مختلفة.

وسادس أكبر متوسط حسابي قدره 4.35 للبند رقم 10: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أشعر بالرضا في اتخاذ أي قرار" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 1.18، حيث أجاب 15 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 75.0 %، 02 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 10.0 %، 03 أجابوا بدرجة ضعيفة بنسبة 15.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف تساهم بشكل كبير في تعزيز الشعور بالرضا والثقة عند اتخاذ القرارات لدى تلاميذ الصم والبكم. وهذا يتوافق مع نتائج البندين السابقين ويؤكد على الأهمية الحيوية لهذه البرامج في تنمية الثقة بالنفس لهذه الفئة. والانحراف المعياري 1.18 يشير إلى وجود تباين كبير نسبيا في استجابات التلاميذ على هذا البند مقارنة بالبنود السابقة.

سابع أكبر متوسط حسابي قدره 4.30 للبند رقم 04: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أثق في قدراتي على أداء العمل المكلف به" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 1.12، حيث أجاب 13 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 65.0 %، 02 أجابا بدرجة كبيرة بنسبة 10.0 %، 04 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 20.0 %، 01 أجاب بدرجة ضعيفة جدا بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف يساهم بشكل كبير في تعزيز ثقة الطلاب الصم والبكم في قدراتهم على أداء المهام والأعمال

المطلوبة منهم. والانحراف المعياري 1.12 يشير إلى وجود تباين كبير نسبيا في استجابات التلاميذ على هذا البند.

وثامن أكبر متوسط حسابي قدره 4.25 للبند رقم 01: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تنمي لدي الاعتماد على النفس" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 0.96، حيث أجاب 11 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 55.0 %، 04 أجابوا بدرجة كبيرة جدا بنسبة 20.0 %، 04 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 20.0 %، 01 أجاب بدرجة ضعيفة بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف يساهم بشكل كبير في تنمية الاعتماد على النفس لدى تلاميذ الصم والبكم.

وتاسع أكبر متوسط حسابي قدره 4.25 للبند رقم 05: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعل المحيطون بي يعرفون أنني واثق بنفسي" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 1.11، حيث أجاب 12 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 60.0 %، 04 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 20.0 %، 03 أجابوا بدرجة كبيرة بنسبة 15.0 %، 01 أجاب بدرجة ضعيفة جدا بنسبة 5.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف يلعب دورًا هامًا في بناء الثقة بالنفس أمام المحيطين لدى تلاميذ الصم والبكم، وهذا يعكس الاعتقاد القوي لدى الكثيرين من الأفراد بأنهم يشعرون بالثقة واليقين بأنفسهم بفعل ممارسة النشاط البدني المنتظم. الانحراف المعياري 1.11 يشير إلى وجود تباين كبير نوعا ما في الاجابات بمعظم البنود في هذا المحور.

وأدنى متوسط حسابي قدره 4.20 للبند رقم 02: "ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني قادرا على تحمل المسؤولية" بمستوى مرتفع جدا وبانحراف معياري 0.95، حيث أجاب 11 بدرجة كبيرة جدا بنسبة 55.0 %، 07 أجابوا بدرجة متوسطة بنسبة 35.0 %، 02 أجابا بدرجة كبيرة بنسبة 10.0 %، وهذا ما يبين أن ممارسة النشاط البدني المكيف يساهم بشكل كبير في تنمية قدرة تلاميذ الصم والبكم على تحمل المسؤولية. كما بينت النتائج هناك تباين في الاجابات، بوجود نسبة من التلاميذ الصم والبكم الذين مارسوهم للنشاط البدني المكيف يجعلهم قادرين على تحمل المسؤولية بدرجات مختلفة.

والمتوسط الحسابي لمحور دور النشاط البدني المكيف في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم والبكم ككل هو 4.38 وبانحراف معياري قدره 0.78، وهو مستوى مرتفع جدا. وهذا المستوى المرتفع جدا يدل على أن النشاط البدني المكيف مساهمة في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم والبكم لدى تلاميذ فئة الصم والبكم. وهذا المستوى المرتفع تدعمه نتائج استجابات أفراد العينة للبنود معظمها كانت

"درجة كبيرة" بنسبة 64.09 %، و"درجة كبيرة" بنسبة 16.36 %، "درجة متوسطة" بنسبة 14.55 %، "درجة ضعيفة" بنسبة 4.09 %، "درجة ضعيفة جدا" بنسبة 0.91 %.

### 2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية:

الفرضية التي مفادها: " للنشاط البدني المكيف دور في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم ".  
وللتحقق من هذه الفرضية الرئيسية قمنا بتحليل مستوى دور النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس ككل ومحوريه كالتالي:

**الجدول رقم (10) يوضح:** مستوى دور النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس ككل ومحوريه مرتبة حسب المتوسط الحسابي.

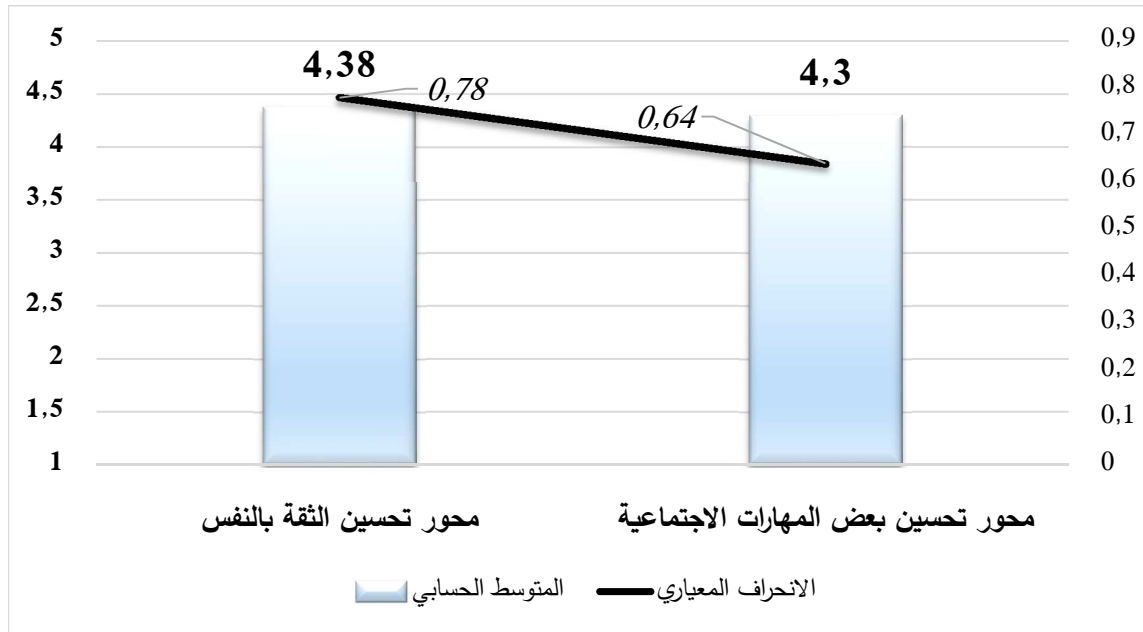
الرقم	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
02	محور تحسين الثقة بالنفس.	4.38	0.78	مرتفع جدا
01	محور تحسين بعض المهارات الاجتماعية.	4.30	0.64	مرتفع جدا
	<b>المستوى العام لتحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس.</b>	<b>4.33</b>	<b>0.69</b>	مرتفع جدا

من 1 إلى 1.79 منخفض جدا/ من 1.80 إلى 2.59 منخفض/ من 2.60 إلى 3.39 متوسط/ من 3.40 إلى

4.19 مرتفع/ من 4.20 إلى 5 مرتفع جدا.

والشكل التالي يوضح مستوى دور النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية

والثقة بالنفس مرتبة حسب المتوسط الحسابي.



الشكل رقم (5) يوضح: مستوى دور النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس مرتبة حسب المتوسط الحسابي.

من خلال الجدول رقم (10) والشكل رقم (5)، يتبين أن المتوسط الحسابي لتحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ الصم البكم هو 4.33 بمستوى مرتفع جداً، وبانحراف معياري يساوي 0.69، وكما يتبين أن مستويات محوريه في هذه الدراسة كما يدركها أفراد العينة مختلفة من بعد محور لآخر، حيث أن أكبر متوسط حسابي 4.38 بمستوى مرتفع جداً لمحور تحسين الثقة بالنفس وبانحراف معياري يقدر ب 0.78. ويليه تحسين بعض المهارات الاجتماعية بمتوسط حسابي مرتفع يقدر ب 4.30 بمستوى مرتفع جداً وبانحراف معياري يقدر ب 0.64.

### 3- مناقشة نتائج اختبار الفرضيات:

#### 3-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

التي مفادها: " للنشاط البدني المكيف دور في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم ".

تحققت الفرضية، لأنه تم التوصل إلى أن النشاط البدني المكيف يساهم بدرجة مرتفعة جداً في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم، وهو مؤشر جيد جداً، بدليل أن المتوسط

الحسابي قدره 4.30 وبانحراف معياري قدره 0.64 واتجاه العينة للنبود يتجه أكثر نحو بدرجة كبيرة جدا وبدرجة كبيرة.

وكما أننا توصلنا إلى العديد من المؤشرات التي تدل أن النشاط البدني المكيف دور في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم من خلال ما يلي:

- تعزيز الثقة بالنفس وخفض القلق الاجتماعي: ممارسة النشاط البدني المكيف تساعدهم على عدم القلق من تصرفاتهم أو ملاحظات الآخرين لهم، وتشعرهم بالراحة والارتياح عند التفاعل الاجتماعي.
- تحسن التواصل الاجتماعي: النشاط البدني المكيف يقلل من الارتباك والتوتر عند التواصل مع الآخرين، ويزيد من الرغبة في التواصل وسهولته.
- تعزيز التفاعل الاجتماعي: النشاط البدني المكيف يقلل من الضيق والتوتر عند التفاعل مع الآخرين، ويزيد من الدافعية لفهم وتقبل الآخرين.
- تحسن المهارات الاجتماعية: ممارسة النشاط البدني المكيف تساعدهم على تقبل النقد، الاستماع للآخرين، تكوين صداقات، والتواصل بإشارات مناسبة.

### 3-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

التي مفادها: "للنشاط البدني المكيف دور في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم".

تحققت الفرضية، لأنه تم التوصل إلى أن النشاط البدني المكيف دور في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم، وهو مؤشر جيد جدا، بدليل أن المتوسط الحسابي قدره 4.38 وبانحراف معياري قدره 0.78 واتجاه العينة للنبود يتجه أكثر نحو بدرجة كبيرة جدا وبدرجة كبيرة.

وكما أننا توصلنا إلى العديد من المؤشرات التي تدل أن النشاط البدني المكيف دور في تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ فئة الصم البكم من خلال ما يلي:

- الاعتماد على النفس والاستقلالية: ممارسة النشاط البدني المكيف تنمي الاعتماد على النفس والقدرة على الاعتماد على الذات والاعتماد على القدرات الشخصية لدى تلاميذ الصم البكم.
- تحمل المسؤولية: ممارسة النشاط البدني المكيف تُكسبهم القدرة على تحمل المسؤولية والتعامل مع المهام والمتطلبات بشكل فعال لدى تلاميذ الصم البكم.
- التغلب على التحديات: ممارسة النشاط البدني المكيف تُكسبهم القدرة على تجاوز المصاعب والتغلب على التحديات التي يواجهها لدى تلاميذ الصم البكم.

- الثقة في القدرات: ممارسة النشاط البدني المكيف تُعزز ثقتهم في قدراتهم وقابليتهم لأداء المهام المكلف بها بنجاح لدى تلاميذ الصم البكم.
- الثقة الظاهرة: ممارسة النشاط البدني المكيف تجعل الآخرين يدركون ويلاحظون ثقتهم بأنفسهم لدى تلاميذ الصم البكم.
- الثقة في الأداء والرضا: ممارسة النشاط البدني المكيف تُنمي ثقتهم في أعمالهم وتجعلهم راضين عن أفعالهم وإنجازاتهم لدى تلاميذ الصم البكم.
- صنع القرار والتصرف: ممارسة النشاط البدني المكيف تُعزز قدرتهم على اتخاذ القرارات بثقة وتنمية ثقتهم في تصرفاتهم.
- الشجاعة وراحة البال: ممارسة النشاط البدني المكيف تجعلهم شجعانا في إبداء رأيهم وأكثر راحة في اتخاذ القرارات لدى تلاميذ الصم البكم.
- تعزيز الصورة الذاتية: ممارسة النشاط البدني المكيف تجعل المحيطين يدركون ثقة التلاميذ الصم البكم بأنفسهم.

### 3-3- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية:

- الفرضية التي مفادها: " للنشاط البدني المكيف دور في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم ".  
تحققت الفرضية، لأنه تم التوصل إلى أن النشاط البدني المكيف دور في تحسين الثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم، وهو مؤشر جيد جدا، بدليل أن المتوسط الحسابي قدره 4.33 وبانحراف معياري قدره 0.69 واتجاه العينة للبنود يتجه أكثر نحو بدرجة كبيرة جدا وبدرجة كبيرة.  
وكما أننا توصلنا إلى أن كلا محور تحسين الثقة بالنفس مرتفع جدا، ومحور تحسين بعض المهارات الاجتماعية مرتفع جدا.

الفصل السابع:

الاستنتاجات

والاقتراحات

## 7-1- الاستنتاج العام:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم. وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدور النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم كان 4.33، وهو مستوى مرتفع جداً.

تبين أيضاً أن مستويات دور النشاط البدني المكيف من قبل أفراد العينة كانت متفاوتة من محور إلى آخر. فقد سجل محور "تحسين الثقة بالنفس" أعلى متوسط حسابي بلغ 4.38 وبمستوى مرتفع جداً. يليه محور "تحسين بعض المهارات الاجتماعية" بمتوسط حسابي مرتفع جداً قدره 4.30.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك النشاط البدني المكيف في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ فئة الصم البكم. ومع ذلك، هناك بعض المجالات التي تتطلب المزيد من التطوير والتعزيز.

## 7-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

من خلال نتائج الدراسة التي توصلنا إليها، فإن الدراسة تقترح مجموعة من الاقتراحات والتي تتمثل

في:

- ضرورة تضمين النشاط البدني المكيف ضمن البرامج والأنشطة المدرسية لفئة الصم البكم باعتباره وسيلة فعالة لتطوير المهارات الاجتماعية وتعزيز الثقة بالنفس.
- العمل على إعداد وتأهيل المختصين والمربين المتخصصين في مجال النشاط البدني المكيف لفئة الصم البكم.
- توفير الإمكانيات والتجهيزات اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في المدارس الخاصة بفئة الصم البكم.
- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة في سياقات مختلفة لتعزيز النتائج والتوصيات.

## قائمة المصادر والمراجع

### قائمة المصادر والمراجع:

#### أ-المصادر والمراجع العربية:

1. إبراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة.
2. إبراهيم، حلمي وليلى السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
3. أبو هشام السيد. (2002). سيكولوجية المهارات. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
4. أحمد الرب جاد. (2003). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بإضرار الانتباه لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. حلوان: كلية التربية.
5. أحمد سعد علي أبو الليل طه. (2005). التربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة. الكويت: مكتبة الفالح للنشر والتوزيع.
6. بركات أحمد لطفي. (1984). الرعاية التربوية للمعوقين عقليا. الرياض: دار المريخ للنشر.
7. بطرس بطرس حافظ. (2010). تكييف المناهج للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة. عمان: دار المسرة للنشر والتوزيع.
8. بن الحاج جلول مصطفى ومادوني أبو بكر. (2022). أثر النشاط البدني المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم رسالة ماستر في النشاط البدني المكيف والصحة. مستغانم، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
9. جمال محمد سعيد الخطيب. (1998). الإعاقة السمعية. الأردن: الجامعة الأردنية.
10. حسن محمد النواصرة. (2006). ذوي الاحتياجات الخاصة (مدخل في التأهيل البدني) ط1. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
11. حمادوش عبد السلام. (2019). المناخ التنظيمي وعلاقته بالتمكين الوظيفي وأثرهما على الأداء السياقي لدى موظفي الخلايا الجوية للتضامن أطروحة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم. سطيف، الجزائر: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2.
12. خليل عبد الرمحان المعايطه. (2012). علم النفس الاجتماعي. عمان: دار الفكر.

## قائمة المصادر والمراجع

13. الدليمي ناهده عبد زيد والслаمي أوس رسول كعيد. (2013). الأنشطة الرياضية وعلاقتها ببعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لطالبات جامعة بابل. مجلة علوم الرياضة، 5(4)، 1-38.
14. راغب عالم عباس. (2008). المهارات الاجتماعية في حياتنا المعاصرة. مصر: مكتبة كلية التربية، جامعة بورسعيد.
15. رأفت عوض السعيد خطاب. (2012). فاعلية برنامج تدريب يقوم على مفاهيم نظرية العقل لتنمية التواصل الاجتماعي لدى أطفال التوحد. مجلة الإرشاد النفسي، 30، 107-186.
16. السيد عبد الحميد عطية، ومحمد محمود مهدي. (2003). الاتصال الاجتماعي وممارسة الخدمة الاجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
17. عبد الحميد إبراهيم مروان. (1997). الألعاب الرياضية للمعوقين. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
18. عبد الرحمان محمد العيساوي. (2005). رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة. الإسكندرية، مصر: دار الفكر الجامعي.
19. عبد العالي مريني. (1999). ماهو التواصل "العمليات، النماذج، التطبيقات". دار الطباعة والنشر.
20. علي عبد السالم. (2001). السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات. مجلة علم النفس.
21. قيشوش عبد الصمد وخاطر محمد. (2020). دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أطفال الصم البكم رسالة ماستر في النشاط البدني الرياضي المكيف. مستغانم، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
22. محمد حزام ورضا القزون. (1978). التربية الترويحية. بغداد: دار العربية للطباعة.
23. محمد سيد فهمي. (2005). واقع رعاية المعوقين في الوطن العربي. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
24. محمد عمر كامل عفيفي. (1998). التربية البدنية للأطفال المعوقين. القاهرة، مصر: دار حواء.
25. محمود عكاشة، وعبد المجيد أمان. (2012). تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال الموهوبين ذوي المشكلات المدرسية. الكويت: الجملة العربية لتطوير التفوق.

## قائمة المصادر والمراجع

26. مريم سليم. (2003). تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين. القاهرة: دار النهضة العربية.
27. ملكاوي؛ حنفي والسرطاوي. (2006 ؛ 2003).
28. منال محمد عمر السقاف. (2008). الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طالب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة. متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى.
29. ناهده عبد زيد الدليمي وأوس رسول كعيد السلامي. (2013). الأنشطة الرياضية وعلاقتها ببعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لطالبات جامعة بابل. مجلة علوم الرياضة، 5(4)، 1-38.
30. هاني إبراهيم السليمان. (2005). الثقة بالنفس. عمان، الأردن: دار الإسراء للنشر والتوزيع.
31. وداد أحمد الوشلي. (2007). الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
32. يمينية زينات. (ب.ت). مقياس الثقة بالنفس. البويرة -الجزائر: المركز الجامعي العقيد أكلي محند أولحاج.

### ب-المراجع الأجنبية:

1. Adler, A. (1997). Confidence in communication: A guide to assertive and social skills. New York: Holt, Rinehart & Winston.
2. Hodson, B. W., & Porter, J. H. (2001). Collaborating to obtain phonological acquisition data for local schools.
3. Losh, S. (2003). Motivation, self-confidence, and expectation as predictors of the academic performances among our high school students. Child Study Journal.
4. Randain, R. (1993). Sur le chemin de sport avec les personnes handicapées physique. Plint Marketing Sport.
5. U.C.L. et autres. (1993). A. STOR Physique et sportive pour personne handicapée activité mentale. Belgique : Print Manking SPR.
6. Wilkinson, J., & Canter, S. (1982). Social skills: A practical guide for intervention. Training manual. U.S.A.

## قائمة الملاحق

الملحق رقم (01) خاص باستمرار الدراسة النهائية:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة

المتغيرات الشخصية:

1- السن:

2- الجنس: ذكر  أنثى

3- المستوى الدراسي: ابتدائي  متوسط

الرقم	البند	البدائل				
		بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة ضعيفة	بدرجة ضعيفة جدا
المحور الأول: المهارات الاجتماعية						
المهارة الأولى: مهارة العمل في الجماعة						
01	ممارستي للنشاط البدني المكيف يجعلني لا أقلق من تفكير الناس في طبيعة سلوكي					
02	ممارستي للنشاط البدني المكيف لا يجعلني أشعر بالارتباك إذا ما عرفت أن الناس يراقبونني					
03	ممارستي للنشاط البدني المكيف تشعرني بالارتياح وسط زملائي					
04	ممارستي للنشاط البدني المكيف تسهل صعوبة التواصل لدي					

## قائمة الملاحق

					النشاط البدني المكيف يزيد من حب التواصل بمعارفي - من أعرفهم-	05
					ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تشعرني بالضيق إذا ما جلست أمام أحد في مكان ما	06
<b>المهارة الثانية: مهارة الحوار</b>						
					ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تشعرني بالارتباك عند تكلمي مع الآخرين	07
					ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تجعلني أتضايق عند اختلاطي بالآخرين	08
					ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تجعلني أتوتر عندما أجلس بجوار أحد من الناس	09
					ممارستي للنشاط البدني المكيف يحفزني لأحاول بذل جهد لفهم زميلي	10
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أتقبل نقد زملائي لي	11
<b>المهارة الثالثة: مهارة التفاعل الاجتماعي</b>						
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أصغي لزملائي أثناء تحدثهم معي	12
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تسهل علي تكوين صداقة مع أقراني	13
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أراعي أن تكون إشاراتي ملائمة أثناء حديثي مع زملائي	14
<b>المحور الثاني: الثقة بالنفس</b>						
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تنمي لدي الاعتماد على النفس	15
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني قادرة على تحمل المسؤولية	16
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أستطيع تجاوز المصاعب التي أتعرض لها	17
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أثق في قدراتي على أداء العمل المكلف به	18

## قائمة الملاحق

					ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعل المحيطون بي يعرفون أنني وأثق بنفسني	19
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أثق بأعمالي	20
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أشعر بالرضا عن أفعالي	21
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني لا أتردد في القرار	22
					ممارستي للنشاط البدني تجعلني أثق في تصرفاتي	23
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أشعر بالرضا في اتخاذ أي القرار	24
					ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني شجاع في إبداء رأيي	25

الملحق رقم (02) خاص بنتائج معامل ألفا كرونباخ:

المحور الأول: المهارات الاجتماعية

### Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

#### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	11	100.0
	Exclu <sup>a</sup>	0	.0
	Total	11	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.948	14

**Fiabilité**

**Echelle : ALL VARIABLES**

**Récapitulatif de traitement des observations**

		N	%
Observations	Valide	11	100.0
	Exclu <sup>a</sup>	0	.0
	Total	11	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.957	11

المتغير ككل:

**Fiabilité**

**Echelle : ALL VARIABLES**

**Récapitulatif de traitement des observations**

		N	%
Observations	Valide	11	100.0
	Exclu <sup>a</sup>	0	.0
	Total	11	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.976	25

## قائمة الملاحق

### الملحق رقم (03) خاص بعرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

#### Fréquences

Statistiques							
		ممارستي للنشاط البدني المكيف يجعلني لا أقلق من تفكير الناس في طبيعة سلوكي	ممارستي للنشاط البدني المكيف لا يجعلني أشعر بالارتباك إذا ما عرفت أن أناس يراقبونني	ممارستي للنشاط البدني المكيف تشعرني بالارتياح وسط زملائي	ممارستي للنشاط البدني المكيف تسهل صعوبة التواصل لدي	ممارستي للنشاط البدني المكيف يزيد من حب التواصل بمعارفي من أعرفهم	ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تشعرني بالضيق إذا ما جلست أمام أحد في مكان ما
N	Valide	20	20	20	20	20	20
	Manquant	0	0	0	0	0	0
Moyenne		4,70	4,55	4,55	4,35	4,50	3,95
Ecart type		,657	,826	,605	,813	,688	1,317

ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تشعرني بالارتباك عند تكلمي مع الآخرين	ممارستي للنشاط البدني المكيف لا يجعلني أتضايق عند الاختلاطي بالآخرين	ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تجعلني المكيف أتوتر عندما أجلس بجوار أحد من الناس	ممارستي للنشاط البدني المكيف يحفزني لأحاول بذل جهد لفهم زميلي	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أتقبل نقد زملائي لي	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أنتبه لزملائي أثناء تحدثهم معي	ممارستي للنشاط البدني المكيف على تكوين صداقة مع أقراني	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أراعي أن تكون إشاراتي ملائمة أثناء حديثي مع زملائي
20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0
4,20	4,25	4,40	4,30	3,65	4,15	4,25	4,40
1,005	,639	,681	,979	,933	,988	,967	,821

ممارستي للنشاط البدني المكيف يجعلني لا أقلق من تفكير الناس في طبيعة سلوكي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة متوسطة	2	10,0	10,0	10,0
	بدرجة كبيرة	2	10,0	10,0	20,0
	بدرجة كبيرة جدا	16	80,0	80,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف لا يجعلني أشعر بالارتباك إذا ما عرفت أن أناس يراقبونني					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة متوسطة	1	5,0	5,0	10,0
	بدرجة كبيرة	4	20,0	20,0	30,0

## قائمة الملاحق

	بدرجة كبيرة جدا	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تشعري بالارتياح وسط زملائي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة متوسطة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة كبيرة	7	35,0	35,0	40,0
	بدرجة كبيرة جدا	12	60,0	60,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تسهل صعوبة التواصل لدي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة متوسطة	4	20,0	20,0	20,0
	بدرجة كبيرة	5	25,0	25,0	45,0
	بدرجة كبيرة جدا	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف يزيد من حب التواصل بمعارفي من أعرفيهم					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة متوسطة	2	10,0	10,0	10,0
	بدرجة كبيرة	6	30,0	30,0	40,0
	بدرجة كبيرة جدا	12	60,0	60,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تشعري بالضيق إذا ما جلست أمام أحد في مكان ما					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة جدا	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة ضعيفة	3	15,0	15,0	20,0
	بدرجة متوسطة	2	10,0	10,0	30,0
	بدرجة كبيرة	4	20,0	20,0	50,0
	بدرجة كبيرة جدا	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تشعري بالارتباك عند تكلمي مع الآخرين					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة متوسطة	5	25,0	25,0	30,0
	بدرجة كبيرة	3	15,0	15,0	45,0
	بدرجة كبيرة جدا	11	55,0	55,0	100,0

## قائمة الملاحق

Total	20	100,0	100,0	
-------	----	-------	-------	--

ممارستي للنشاط البدني المكيف لا تجعلني أتضايق عند اختلاطي بالآخرين					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة متوسطة	2	10,0	10,0	10,0
	بدرجة كبيرة	11	55,0	55,0	65,0
	بدرجة كبيرة جدا	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني لا تجعلني المكيف أتوتر عندما أجلس بجوار أحد من الناس					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة متوسطة	2	10,0	10,0	10,0
	بدرجة كبيرة	8	40,0	40,0	50,0
	بدرجة كبيرة جدا	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف يحفزني لأحاول بذل جهد لفهم زميلي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة متوسطة	4	20,0	20,0	25,0
	بدرجة كبيرة	3	15,0	15,0	40,0
	بدرجة كبيرة جدا	12	60,0	60,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أتقبل نقد زملائي لي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	2	10,0	10,0	10,0
	بدرجة متوسطة	7	35,0	35,0	45,0
	بدرجة كبيرة	7	35,0	35,0	80,0
	بدرجة كبيرة جدا	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أنتبه لزملائي أثناء تحدثهم معي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة متوسطة	5	25,0	25,0	30,0
	بدرجة كبيرة	4	20,0	20,0	50,0

## قائمة الملاحق

	بدرجة كبيرة جدا	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تسهل على تكوين صداقة مع أقراني					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	2	10,0	10,0	10,0
	بدرجة متوسطة	1	5,0	5,0	15,0
	بدرجة كبيرة	7	35,0	35,0	50,0
	بدرجة كبيرة جدا	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أراعي أن تكون إشاراتي ملائمة أثناء حديثي مع زملائي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة متوسطة	4	20,0	20,0	20,0
	بدرجة كبيرة	4	20,0	20,0	40,0
	بدرجة كبيرة جدا	12	60,0	60,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

## Fréquences

Statistiques		
محور المهارات الاجتماعية		
N	Valide	20
	Manquant	0
Moyenne		4,3000
Ecart type		,64415

الملحق رقم (04) خاص بعرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

## Fréquences

Statistiques							
		ممارستي للنشاط البدني المكيف تنمي لدي الاعتماد على النفس	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني قادرة على تحمل المسؤولية	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أستطيع تجاوز المصاعب التي أتعرض لها	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أثق في قدراتي على أداء العمل المكلف به	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعل المحيطون بي يعرفون أنني واثق بنفسي	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أثق بأعمالي
N	Valide	20	20	20	20	20	20
	Manquant	0	0	0	0	0	0

## قائمة الملاحق

Moyenne	4,25	4,20	4,40	4,30	4,25	4,50
Ecart type	,967	,951	,821	1,129	1,118	,889

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أشعر بالرضا عن أفعالي	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني لا أتردد في القرار	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أتق في تصرفاتي	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني اشعر بالرضا في اتخاذ أي القرار	ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني شجاع في إبداء رأبي
20	20	20	20	20
0	0	0	0	0
4,35	4,35	4,60	4,35	4,70
,933	,933	,821	1,182	,571

ممارستي للنشاط البدني المكيف تنمي لدي الاعتماد على النفس					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة متوسطة	4	20,0	20,0	25,0
	بدرجة كبيرة	4	20,0	20,0	45,0
	بدرجة كبيرة جدا	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني قادرة على تحمل المسؤولية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة متوسطة	7	35,0	35,0	35,0
	بدرجة كبيرة	2	10,0	10,0	45,0
	بدرجة كبيرة جدا	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أستطيع تجاوز المصاعب التي أتعرض لها					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة متوسطة	1	5,0	5,0	10,0
	بدرجة كبيرة	7	35,0	35,0	45,0
	بدرجة كبيرة جدا	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أتق في قدراتي على أداء العمل المكلف به					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة كبيرة جدا				
	بدرجة متوسطة	4	20,0	20,0	25,0

## قائمة الملاحق

	بدرجة كبيرة	2	10,0	10,0	35,0
	بدرجة كبيرة جدا	13	65,0	65,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعل المحيطون بي يعرفون أنني واثق بنفسي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة جدا	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة متوسطة	4	20,0	20,0	25,0
	بدرجة كبيرة	3	15,0	15,0	40,0
	بدرجة كبيرة جدا	12	60,0	60,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أثق بأعمالي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة متوسطة	2	10,0	10,0	15,0
	بدرجة كبيرة	3	15,0	15,0	30,0
	بدرجة كبيرة جدا	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أشعر بالرضا عن أفعالي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة متوسطة	3	15,0	15,0	20,0
	بدرجة كبيرة	4	20,0	20,0	40,0
	بدرجة كبيرة جدا	12	60,0	60,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني لا أتردد في القرار					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة متوسطة	3	15,0	15,0	20,0
	بدرجة كبيرة	4	20,0	20,0	40,0
	بدرجة كبيرة جدا	12	60,0	60,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

## قائمة الملاحق

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني أثق في تصرفاتي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة متوسطة	1	5,0	5,0	10,0
	بدرجة كبيرة	3	15,0	15,0	25,0
	بدرجة كبيرة جدا	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني اشعر بالرضا في اتخاذ أي القرار					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة ضعيفة	3	15,0	15,0	15,0
	بدرجة متوسطة	2	10,0	10,0	25,0
	بدرجة كبيرة جدا	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني المكيف تجعلني شجاع في إبداء رأيي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بدرجة متوسطة	1	5,0	5,0	5,0
	بدرجة كبيرة	4	20,0	20,0	25,0
	بدرجة كبيرة جدا	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### Fréquences

Statistiques		
محور الثقة بالنفس		
N	Valide	20
	Manquant	0
Moyenne		4,3864
Ecart type		,78252

الملحق رقم (05) خاص بعرض نتائج الفرضية الرئيسية:

### Fréquences

Statistiques		
تحسين بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس		
N	Valide	20
	Manquant	0
Moyenne		4,3380

## قائمة الملاحق

---

Ecart type	,69905
------------	--------