

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة-



معهد: العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني الرياضي المكيف

رقم:

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

تحت عنوان:

إقتراح برنامج نشاط بدني رياضي مكيف لتنمية الثقة
بالنفس لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم
دراسة ميدانية بمراكز المعاقين ذهنيا بالمسيلة

تحت اشراف:
أ.د/ عمرو زهير

إعداد الطالب:
- مداح الحسن

السنة الجامعية: 2024/2023

تشكرات

قال الله تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم "

الحمد لله حمدا يوافي نعمه ويكافئ مزيده، وشكره على توفيقه لنا في إتمام العمل واقتداء برسوله الذي حثنا على الشكر كما قال " الشكر قيد النعمة وسبب دوامها ومفتاح المزيد منها "

أسجل عظيم شكري وتقديري إلى أستاذي المشرف "أ.د. عمرو زهير" حفظه الله ورعاه الذي لم يبخل علي بإرشاداته وتوجيهاته والذي كان معي على اتصال دائم طول مدة إنجاز هذه المذكرة ولن يتسع المقال لمقامك وفضلك جزاك الله خيرا

ولا لايفوتني كذلك أن أتوجه بالشكر إلى كل من علمني حرف أو كلمة من أساتذتي الكرام من بداية مشواري الدراسي إلى وصولي إلى هذه المرحلة

وما بحوزتنا لنقول " اللهم ارزقنا شفاعة سيدنا محمد صل الله عليه وسلم وأوردنا حوضه واسقنا من يديه الشريفتين شربة ماء لا نظما بعدها أبدا يارب العالمين "

وفي الأخير نسال المولى عز وجل أن يجعلنا ممن يكثر ذكره ويحفظ أمره وان يغمر قلوبنا بمحبته ويرضى عنا.



إهداء

أشكرك وأحمدك ربي، حمدا كثيرا يليق بجلال وجهك
وعظيم سلطانك، يا خير معين يا من استجاب لدعواتي
انثي عليك الشكر كله وأحمدك يا الله والصلاة والسلام

على رسول الله

اهدي ثمرة جهدي هذا:

إلى من جعل الله طاعتها بعد عبادته واجبة
إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى من كانت رمز
محبتتي وحناني

أمي أطال الله في عمرها

إلى من اشرف على تربيتي، إلى من كان سندي في الحياة

وقرة عيني أبي العزيز رحمه الله

إلى زوجتي العزيزة أطال الله في عمرها

إلى أولادي و اخوتي و كافة العائلة

إلى الأهل و الأقارب



الفهرس



	إهداء
	شكر و عرفان
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	فهرس المحتويات
أ	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
	1- الإشكالية
	2- فرضيات الدراسة
	3- أسباب اختيار الموضوع
	4- أهمية الدراسة
	5- أهداف الدراسة
	6- تحديد المفاهيم
	7- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي المكيف	
	تمهيد
	1- تعريف الثقة بالنفس
	2- أهمية الثقة بالنفس
	3- مظاهر الثقة بالنفس
	4- مظاهر ضعف الثقة بالنفس
	5- النظريات المفسرة للثقة بالنفس
	6- تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس
	7- معوقات نمو الثقة بالنفس
	8- تنمية مستوى الثقة بالنفس
	خلاصة
الفصل الثالث: اضطراب التوحد	
	تمهيد:
	1- تعريف الإعاقة العقلية
	2- خصائص المتخلفون ذهنيا
	3- تصنيف التخلف العقلي

	4- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف
	5- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف
	6- الأنشطة البدنية الخاصة بالمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ألعاب المسك:
	7- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف
	خلاصة
الإطار التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
	1- الدراسة الاستطلاعية
	2- المنهج المتبع في الدراسة
	3- مجتمع و عينة الدراسة
	4- أدوات جمع البيانات و المعلومات
	5- إجراءات التطبيق الميداني
	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
	عرض و تحليل و مناقشة النتائج
	نتائج الدراسة
	الاقتراحات والتوصيات
	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

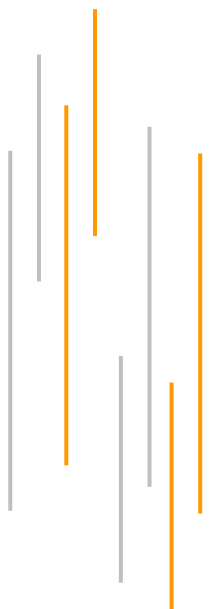
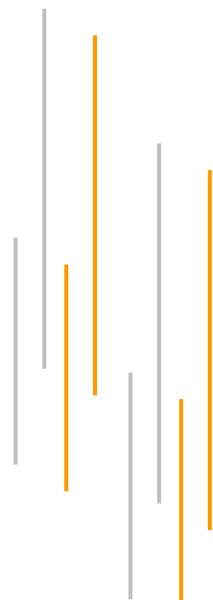
الصفحة	الجدول
	الجدول رقم (01) يوضح ثبات مقياس الثقة بالنفس عن طريق ألفا كرونباخ
	الجدول رقم (02) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس ككل
	الجدول رقم (03) يبين اختبارات ستيودنت لعينة البحث في بعد الطلاقة اللغوية
	الجدول رقم (04): يبين إختبارات ستيودنت لعينة البحث في بعد الجانب الاجتماعي
	الجدول رقم (05): يبين إختبارات ستيودنت لعينة البحث في بعد الاستقلالية

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل
	الشكل رقم (01): يمثل نتائج الجدول رقم (03)
	الشكل رقم (02): يمثل نتائج الجدول رقم (04)
	الشكل رقم (03): يمثل نتائج الجدول رقم (03)



مقدمة



تعد الثقة بالنفس عنواناً للتميز و مصدر للتأثير بالآخرين، فقد تضحل الكثير من معاني الحياة الجميلة وتحجب بسبب تشوه إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته، كما أن فقدان الفرد للأمان والطمأنينة الانفعالية والوقوع فريسة للانهازام النفسي قد تحول بينه وبين نجاحه على مختلف الأصعدة، وتفقد القدرة على التفكير بإيجابية وعقلانية، مما يبقيه عاجزاً عن التعامل مع أي مشكلات قد تواجهه، وتعيقه عن كسب المهارات والخبرات الحياتية.

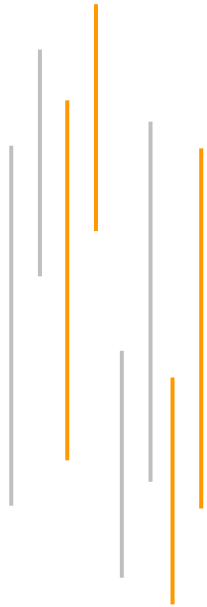
فالشخص الواثق بنفسه يجيد مخاطبة الفطرة البشرية والعودة بها إلى طبيعتها، والتخلص من التراكمات السلبية للأحداث الماضية.

إن المعوق ذهنياً لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى المستوى الذي يصل إليه الطفل العادي، كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق ذهنياً أقل في معدل نموه من الطفل العادي، حيث أن مستوى ذكائه قد لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد و إنما استخدامهم قد على المحسوسات، حصر وكذلك عدم قدرتهم على التعميم جرار جلال، فاروق الروسان، 1995، الصفحات 18-19).

يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام، وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو المراكز الخاصة بالمعاقين ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة ذهنياً. (حمي 1990، صفحة 194).



الفصل الأول: الإطار العام للدراسة



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الإشكالية:

يعتبر الاهتمام ذوي الاحتياجات الخاصة حق أصيل ومستمر كفلته الشرائع السماوية ومبادئ حقوق الانسان في المساواة وتكافؤ الفرص بين أفراد المجتمع تمكينا لهم من تنمية ما لديهم من استعدادات بما يجعلهم قادرين على حماية وإعالة أنفسهم وعلى المشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية وتطوير مجتمعاتهم وتعد مشكلة الإعاقة الذهنية مشكلة نفسية وتربوية وتحتاج إلى بذل الجهود الإرشادية و العلاجية و الصحية لتأهيل هؤلاء المعاقين وخاصة القابلين للتعلم وإعدادهم لمواجهة متطلبات الحياة و مساعدتهم على التكيف و الاندماج مع المجتمع الذي يعيشون فيه (فتحي السيد عبد الرحيم و حليم السيد بشاي، 1998، ص54). وتعتبر 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، و هذا ما يتجلى عند يسمح لهم المعاقين ذهنيا، حيث أنه و بسبب التخلف العقلي إلا ان القابلين للتعلم منهم يتمتعون بمستوى ذكاء باكتشاف أنهم مختلفون عن غير من الأفراد العاديين ما يسبب لهم ضغوط نفسية تؤثر على ذاتهم و ثقتهم بأنسهم.

ويأتي دور النشاط البدني المكيف للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم بهدف تنمية الصفات البدنية و العقلية والاجتماعية و النفسية حيث يقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لاشك فيه أن الأنشطة المكيفة تمثل مجالا هاما يمكن للشخص المعاق القابل للتعلم تحقيق ذاته من خلاله (حزام محمد رضا القزوني، 1978، صفحة 20).

ولدراسة هذا الإشكال بطريقة علمية يطرح الطالبان الباحثان التساؤلات التالية:

التساؤل العام

✓ هل لبرنامج النشاط البدني المكيف المقترح أثر على تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين ذهنيا؟

التساؤلات الجزئية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين ذهنيا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير الممارسين في بعد الطلاقة اللغوية؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين ذهنيا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير الممارسين في بعد الاستقلالية؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين ذهنيا الممارسين للأنشطة البدنية المكيف و غير الممارسين في بعد الجانب الاجتماعي؟

3. فرضيات البحث:

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الفرضية العامة:

✓ لممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تأثير على مهارة الثقة بالنفس لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

الفرضيات الجزئية:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين ذهنياً الممارسين للأنشطة البدنية المكيفة و غير الممارسين في بعد الطلاقة اللغوية.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين ذهنياً الممارسين للأنشطة البدنية المكيفة و غير الممارسين في بعد الجانب الاجتماعي.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين ذهنياً الممارسين للأنشطة البدنية المكيفة و غير الممارسين في بعد الاستقلالية.

4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

✓ إبراز أثر برنامج الأنشطة البدنية والرياضية على الثقة بالنفس لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

✓ إبراز أثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على الطلاقة اللغوية لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

✓ إبراز أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على الجانب الاجتماعي لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

✓ إبراز أثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على الاستقلالية لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

5. مصطلحات البحث:

المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم التعريف الاصطلاحي: توازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي البسيط وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء للإعاقة العقلية فاروق الروسان 1983، (صفحة 34).

التعريف الإجرائي وهي من فئة المعاقين الأكثر ذكاء بين جل أصناف الإعاقة و هي قابلة للتطور و التعلم بسرعة.

5.5 الثقة بالنفس

التعريف الاصطلاحي: وهي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً، وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية (الوشلي، 2007، صفحة 86)

التعريف الإجرائي وهي من السمات النفسي والتي تتمثل في قدرة الفرد الاعتماد على نفسه و رضاه التام عن قراراته المتخذة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

5.5 النشاط البدني المكيف:

التعريف الاصطلاحي: يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلاءم حالات الإعاقة وفقا لشدتها ونوعها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم. (فرحات، 1998، صفحة 223)

التعريف الإجرائي: وهي النشاطات الرياضية المعدلة حسب نوع او فئة الإعاقة أو الإصابة للشخص الممارس.

6. الدراسات السابقة

الدراسة الأولى: دراسة فيلالى محمد و بن حامد نور الدين بعنوان: " أثر برنامج تدريبي نفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر، مجلة الإبداع الرياضي 2020.

هدف البحث الى التعرف على اثر برنامج تدريبي نفسي على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة والتعرف على الفروق بين اللاعبين في تنمية الثقة بالنفس، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان (الضابطة والتجريبية و اشتملت عينة البحث على 20 لاعب من نوادي المسيلة لكرة السلة، بواقع (10) لاعبين من نادي اتحاد المسيلة لكرة السلة صنف أكابر و (10) لاعبين 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.

الدراسة الثانية: دراسة قدور باي بلخير زمالى محمد وبن صابر محمد بعنوان: " دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين ذهنيا"، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي جامعة محمد بوضياف للعلوم والتكنولوجيا بوهران (2019).

هدف البحث إلى الكشف عن دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية (مهارات التواصل مهارات العمل الجماعي و التعاون) تكونت العينة من 30 طفل معاق ذهنيا قابلا للتعلم تتراوح أعمارهم بين 12-14 سنة و الممارسين للنشاط البدني الرياضي بصفة منظمة الأقل، تم اختيارهم بطريقة قصديه، من مركزين بيداغوجيين نفسيين للأطفال

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

المعاقين ذهنياً بولاية معسكر. استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي عن طريق المسح بطريقة الاستمارة الاستبائية. واهم نتيجة توصلنا إليها هي (النشاط البدني المكيف له دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية) للمعاقين ذهنياً و و اهم ما نوصي به: ضرورة إعداد برامج خاصة ومكيفة لتدريب وتعليم المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم يساعدهم في القدرة على اكتساب وتنمية المهارات الحياتية إجبار ممارسة النشاط البدني المكيف للأطفال المعاقين ذهنياً داخل مراكز ذوي الإعاقة العقلية.

الدراسة الثالثة: دراسة رابح صغيري بعنوان: " دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم من وجهة نظر المربين" ، مجلة الإبداع الرياضي. (2013)

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من السلوك العدواني للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم من وجهة نظر المربين"، داخل المركز الطبي التربوي للمتخلفين ذهنياً بالمسيلة. أجريت الدراسة بالمركز الطبي التربوي للمتخلفين ذهنياً بالمسيلة على عينة تتكون من 27 مربي، من بينهم 17 مربي نظرياً و 10 مربي تطبيقي(ميداني)، وبالاعتماد على المنهج الوصفي الذي يعد من ابرز المناهج استخداماً في العلوم الاجتماعية والنفسية، وباستخدام استمارة الاستبيان مصممة من طرف الباحث الموجهة إلى المربين المؤطربين بالمركز من أجل معرفة خصائص و سمات ذوي التخلف الذهني القابلين للتعلم معرفة العلاقة الارتباطية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف و التقليل من السلوك العدواني لدى هذه الفئة معرفة الدور الفعال للنشاط البدني الرياضي المكيف في تغيير السلوك العدواني للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم. وبعد جمع المعلومات والبيانات كانت النتائج المتوصل إليها مشجعة ومفيدة أعطت بعداً أعمق للبحث، وتبين في الأخير أن للنشاط البدني الرياضي المكيف بديل من البدائل التي يمكن من خلالها أن نحافظ على ذوي الاحتياج الخاص ذهنياً، والنشاط البدني المكيف مصدر من مصادر الفرح والبهجة والسرور لذوي التخلف الذهني، ومن خلال الممارسة البدنية الرياضية المكيفة تتكون لذوي التخلف الذهني سلوك مقبول اتجاه نفسه ومجتمعه.

التعليق على الدراسات السابقة:

تدل الدراسات السابقة التي تمت مراجعتها على أهمية موضوع الدراسة الحالية، وقد تحقق للباحث جملة فوائد يمكن إجمالها فيما يلي:

- تحديد الجوانب التي سبق بحثها من موضوع الدراسة، والجوانب التي لم تبحث من قبل، ليتسنى للباحث أن يبدأ من حيث انتهى غيره من الباحثين.

- المساعدة في تحديد مشكلة الدراسة، وبيان أهمية الدراسة ومبرر إجرائها.

- الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالإطار النظري، وتدعيم بنائه، وتوجيه الباحث إلى كثير من المراجع.

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

- المساعدة في اختيار المنهج الملائم وأداة الدراسة المناسبة والإسهام في بنائها والاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة النتائج التي ستتوصل إليه الدراسة الحالية.

أما من حيث أبرز نتائج وتوجهات الدراسات السابقة فقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الثقة بالنفس لدى المعاق حركيا، فهي تساعد على فهم الموضوع المراد دراسته والتعميق فيه أكثر والتنويه إلى بعض الجوانب الخفية ، من خلال نقدها شكلا ومضمونا وتوضيح اختلاف ما يطرحه الباحث في بحثه .

الفصل الثاني: الثقة بالنفس



الفصل الثاني الثقة بالنفس

تمهيد:

كثير منا يعتقد أن لديه ثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط وذلك شيء غير صحيح فإننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نحس أننا نستطيع أن تؤدي عمل بنجاح، فالثقة هي موقع النجاح والإحساس بإمكانية التحسن والوصول إلى الأهداف المرجوة وقد تناولنا في هذا الفصل أولا إلى تعريف الثقة بالنفس وكذلك إلى مظاهر الثقة بالنفس وإلى مظاهر ضعفها، وأين تكمن أهميتها، بالإضافة إلى التعرف على النظريات المفسرة للثقة بالنفس وأهم التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس، وكذلك التعرف على معوقات نموها، وفي الأخير عرض لكيفية تنمية مستوى الثقة بالنفس وثمراتها وبعض القواعد لكسب الثقة بالنفس.

1-تعريف الثقة بالنفس:

1-1-الثقة لغة:

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

الفصل الثاني الثقة بالنفس

1-2-الثقة اصطلاحا:

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

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

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

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

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

وأضافت أمل المخزومي تعريفا آخر حيث اعتبرت الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد وأنماط ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا، وتعتمد اعتمادا كليا على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية" (عبد الله، 15)

2013

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

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

وقد عرفها قاموس (webster):أنها: " شعور الفرد بقدرته. ويعرفها (oxford) على أنها ثقة الفرد بنفسه. (دنيا، 2014، 121)

الفصل الثاني الثقة بالنفس

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

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

2- أهمية الثقة بالنفس:

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

2-1- تحقيق التوافق النفسي:

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

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

2-2- استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الإنسان بغير خبرة والخبرة مكتسبة وهناك نوعان من الخبرات المكتسبة خبرات لا شعورية ولا إرادية وخبرات شعورية وإرادية ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرد عليها إلى جانب تمنعه بقدر معين من الثقة بالنفس فبغير توافر حد ادني معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة، فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرارية في النضج.

وذلك للاستمرار في الخبرات الجديدة وتعلمها سواء ليزداد نجاحاً أو ليتخطى مرحلة فشل فيها واستمرار الشخصي في طلب العلم واكتساب الخبرات لا بد وان أوصله يوماً ما، والواثق بنفسه وبقدراته يظل لديه الأمل في أن ينجح يوماً ما ويتفوق.

2-3- النجاح في العمل:

الفصل الثاني الثقة بالنفس

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

2-4-حب الآخرين:

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

2-5-مواجهة الصعاب والمشكلات:

أن الحياة لا تسير وفق ما نهواه، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمناه في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا به آمالنا، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافا لأمنا التي وطنا النفس عليها. هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته، والصعاب التي تعرقل أهدافه التي رسمها لنفسه، والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه، فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها مراميه، ولا شك أن التغلب على تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال والى طاقة نفسية كبيرة. (أسعد يوسف، ميخائيل، دت، 43)

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

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

3-مظاهر الثقة بالنفس:

الفصل الثاني الثقة بالنفس

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

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

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

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.
- تقبل الذات، والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.
- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.
- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية.
- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة. (العنزي فريح عويد، 2000 ص: 418) وتضيف الوشيلي وداد أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس عند الأفراد هي: القدرة على الاعتماد على النفس، والحكم السليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات، والتوصل إلى حلول مناسبة لها، والعزم والإرادة، إلى جانب الشجاعة التي تعتبر من أهم مظاهر ودلائل الثقة بالنفس. (الوشيلي وداد، 2007 ص: 14).

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

ويذكر ليند ليفلد جيل، أن الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتصرفون كما لو أنهم:

- محبّون لذواتهم، ولا يمانعون البتة من التعرّف على أنهم يهتمون بذواتهم.
- متفهمون لذواتهم، ولا يتوقفون عن التعرّف على ذواتهم أثناء نموهم وتطورهم.
- يعرفون ما يريدون، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.

الفصل الثاني الثقة بالنفس

- يفكرون بطريقة ايجابية.

- لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.

- يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي أسلوب يناسب كل موقف فردي. (ليند لفيل جيل، 2005، 5).

4-مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدلّ على وجودها لدى الشخص، كما نجد دلائل وعلامات تدلّ على ضعفها أو انعدامها لديه. وفيما يلي، سنتطرق إلى بعض علامات ضعف الثقة بالنفس لدى الفرد.

يشير القوسي عبد العزيز، إلى أنّ ضعف الثقة بالنفس، يظهر في ضعف الروح الاستقلالية، والتردد، وانعقاد اللسان في وجود الآخرين، والتّهتة والجلجة خصوصا عند الأطفال - وعدم القدرة على التفكير المستقل، والجبن والانكماش وعدم الجرأة، وتوقع الشر، وشدة الحرص والتهاون والاستهتار وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الإخفاق فيه، والخوف من نقد الآخرين، إضافة إلى أحلام اليقظة، والمبالغة التظاهر في بطيب القلب (القوسي عبد العزيز، 1975، 63).

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

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

ويشير العنزي فريح عويد، إلى أنّ مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثل في:

الفصل الثاني الثقة بالنفس

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية، والإحساس بالحاجة إلى التأييد من الآخرين ومساندتهم، والميل إلى التردد والتراجع، والمغالاة في الحرص.

- القلق حول التصرفات والصفات الشخصية، والحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم، والخوف من المنافسة، والاستياء من الهزيمة، والترحيب بإطراء الآخرين. الشعور بالخجل والارتباك، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار.

- الشعور بالارتباك والقلق في المواقف الاجتماعية، التي تضمّ الأقران. والإعراض عن المشاركة الإيجابية.

- الشعور بالخوف والارتباك والخجل في المواقف الجديدة (العنزي فريح عويد، 2000
(418)

بينما حدّد جيلفورد مظاهر ضعف الثقة بالنفس فيما يلي: التمرکز حول الذات.

- الشعور بعدم الرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية.

- الشعور بالحاجة إلى التحسّن.

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

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

5- النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتباره من مظاهر السواء ومن معالم الشخصية المتوافقة نفسياً واجتماعياً، لمحاولة التوصل إلى أنجع الحلول المناسبة لمساعدة الأفراد على تحقيق الصحة النفسية، وقد اتبعت كل نظرية أسلوباً من المعالجة النفسية والإرشادية لهذا المفهوم، ومع الاختلاف في الآراء والتوجهات النظرية إلا أن بعضها قد أشار إلى الثقة بالنفس تحت مفاهيم أخرى ومع ذلك الاختلاف فقد تم الاستفادة من دراسته العديد من النظريات النفسية ونذكر منها: (عبد الله، 2013، 29).

5-1 نظرية النمو النفسي الاجتماعي:

الفصل الثاني الثقة بالنفس

يمكن القول أن نظرية النمو النفسي الاجتماعي لاريك ريكسون هي من أقرب النظريات المفسرة للثقة بالنفس، ذلك لاتها تدرس مراحل النمو الإنساني من ناحية نفسية اجتماعية، وهذه الناحية هي التي تهتم الباحثة وتخدمها في تحليلها لموضوع الثقة بالنفس. ويرى اريكسون أن هناك ثلاثة خصال للشخصية السليمة هي السيطرة الفعالة والايجابية على البيئة وإظهار قدر من وحدة الشخصية والقدرة على إدراك الذات والعالم إدراكا صحيحا. (سمية، 2009، 42).

5-2- اتجاهات التحليل الاجتماعي:

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

وهذا ما تؤكده (أمل مخزومي، 2002 126) أن أصحاب هذا الاتجاه يؤكدون على العوامل الاجتماعية والثقافية وان الفرد مخلوق اجتماعي يدفعه شعور إلى تحقيق الأهداف الاجتماعية بالاعتماد على النفس. (عبد الله، 2002، 32).

5-3- الاتجاه المعرفي:

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

أ. الاتجاه العقلاني الانفعالي " ألبرت أليس"

ينتمي الاتجاه العقلاني الانفعالي إلى النظرية التي طورها ألبرت أليس، حيث يعتبر أحد رواد هذا الاتجاه إلى أن الثقة بالنفس ال... أن الثقة بالنفس كمييار من معايير الشخصية السوية، حيث حدد عدة معايير للشخصية السوية منها:

- اهتمام الفرد بذاته وتحققه لرغباته السوية.
- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.

الفصل الثاني الثقة بالنفس

- تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية.
- قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه.
- القدرة على الحصول على السعادة.
- القدرة على التفكير العلمي.
- تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي وعدم لوم الآخرين. (سمية، 2009، 22)

ويمكن الاستفادة من خلال الاتجاه العقلاني بما يلي:

- الإقناع اللفظي والذي يهدف إلى إقناع العميل بمنطق العلاج العقلاني.
- التعرف على الأفكار غير العقلاني لدى العميل من خلال مراقبة العميل لذاته وتزويد المعالج بردود أفعاله.
- تحديات مباشرة للأفكار غير العقلانية مع إعادة التفسير العقلاني للأحداث.
- تكرار المقولات الذاتية العقلانية بحيث تحل محل التفسيرات غير العقلانية.
- واجبات سلوكية معدة لتكون الاستجابات العقلانية لتحل محل غير العقلانية والتي كانت سبب في الاضطراب النفسي.
- ب- **اتجاه بيك:** أما "بيك" فيؤكد على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تفكيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومها لذاتنا وثقتنا بأنفسنا.
- ويبين (محمد الشناوي، 1918) أن رؤية بيك عن الفكرة القائلة إلى ما يفكر فيه الناس وما يقولنه حول أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم ولآرائهم ومثلهم إنما هي أمور هامة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض. (عبد الله، 2003، 33-34).

4-5- اتجاه الجاشطالت:

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

الفصل الثاني الثقة بالنفس

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

- خلق الوعي المستمر والتواصل لدى الفرد.
- إدراك الفرد للخبرات المؤلمة وفهم العلاقات فيما بينها للتوصل للحل.
- الإدراك المفاجئ حيث يقوم الفرد من خلال تركيز على العلاقات المترتبة بالمشكلة فيدركها من خلال الموثق الكلي (عبد الله، 2003، 35).

ومن خلال استعراض هذه النظريات والاتجاهات النفسية المختلفة نجد أن الثقة بالنفس هي محور اهتمام العديد من النظريات باعتبار أن للثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الفرد كونها من أهم مظاهر الشخصية السوية والصحة النفسية، وهذا ما يعت إليه هذه النظريات من أجل بناء وتكوين شخصية قوية ومتزنة.

6- تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس:

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

1. أن الثقة بالنفس تقتضي نبذ الحياء، والتسلح من الجراءة المبالغ فيها، وهذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق.

2. أن الثقة بالنفس هي القدرة على المفاخرة، والمباهاة والتحدي، والتعاضم، والتعالي.

يرى الباحثون أن الفرد المتفاخر أو المتباهي أو المتعالي، لو نظرنا إليه لوجدناه يعيش حزين منفصلين، حبا لنفسه وحبا للظهور أي انه يعيش حالة أنانية طاغية وحالة ملحة من الإطراء والثناء والمديح حتى انه يقدم لنفسه تصورات وهمية فيها شيء من التهويل وما ذلك إلا من خلال شعوره الداخلي بالنقص وعدم الثقة بنفسه.

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

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

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

الفصل الثاني الثقة بالنفس

يرى علماء التربية أن العناد يوصل صاحبه إلى الغرور، فعند مناقشة أي موضوع فإنه لا يسمع إلا صوته والقرار قراره فقط إنما الثقة بالنفس تأتي بعد يقين واجتهاد في معرفة الحق واتباعه فإن انجازات الواصل من نفسه تتحدث عنه.

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

7- معوقات نمو الثقة بالنفس:

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

7-1- المعوقات الصحية:

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

- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها في أثناء الحمل وبخاصة في الشهور الأولى منه، أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة الزائدة والمفرطة.
- الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين كالشخص الذي يفقد حاسة البصر، أو السمع نتيجة تعرضه لحادث الم به وتسببت له في هذه العاهة.
- إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب على التمرس عليه وكسب رزقه عن طريقه، وإحساسه بأنه أصبح عاجز عن الاعتماد على نفسه وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم.
- الإحالة إلى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول لسن التقاعد الفعلي، فإنهم يفقدون جانباً كبيراً من الثقة بالنفس لكونهم مستشعرين أن إحالتهم إلى المعاش معناها أنهم صاروا عاجزين صحياً عن مزاوله ومواصلة مسؤولياتهم التي كانوا يشغلونها في أعمالهم.

الفصل الثاني الثقة بالنفس

- فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانباً كبيراً من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها. (يوسف ميخائيل، د ت، 114).

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

7-2-المعوقات الوجدانية:

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

أ. خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس وذلك من خلال تلاحمها وتراكمها مع المقومات الخبرية الوجدانية الانفعالية المتتالية أثناء مروره نمائياً إلى مرحلة العمر التالية.

ب. عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد مثل:

- الحاجات الجسمية (الطعام - الماء - النوم).

- الحاجات العقلية القائمة على مدركات حسية (التذكر - التخيل - التوقعات المستقبلية).

- الحاجة للثقافة والمرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد بدءاً بالبيئة المباشرة وانتهاءً ببيئة العالم ككل.

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

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

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

7-3-المعوقات العقلية:

الإنسان باعتباره كائناً حياً لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاته، وعن معوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة ونقصان فالحياة العقلية تشكل للفرد كياناً

الفصل الثاني الثقة بالنفس

وقواماً جوهرياً، فإذا سارت هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الإنسان بالافتقار إلى الثقة بالنفس، فمن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المتشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.
- بلادة التفكير والنقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريباً ويصبح الفرد عندها عاجزاً وكأن غشاوة قد وضعت على عقله فلا يستطيع أن يبين ما يفكر به.
- تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بموضوع متكامل، إلى جانب التناقض الفكري وذلك بأن يقوم الفرد بتقديم رأي وبرأي مضاد له في نفس الوقت دون أي مبرر مسبق.
- العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين بل نجده يلف ويدور حول المعنى المقصود فنجد بعد جهد جهيد يستطيع الوصول إليه. (يوسف ميخائيل، 121).

نلاحظ أن اختلال الحياة العقلية للفرد من أشد المعوقات التي تؤثر على الثقة بالنفس كونها تضع الفرد في موقف محرج يجعله يشعر بالنقص و الدونية.

4-7-المعوقات الاجتماعية:

تتجلى المعوقات الاجتماعية فيما يلي:

- الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد اقل شأناً من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد ارفع قدراً من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماماً بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط بالفرد. (يوسف ميخائيل، 129).

يمكن القول مما سبق أن ما يحدث للفرد من اختلاف بين المجتمع النفسي والمجتمع الواقعي لا يؤدي حتماً إلى فقدان ثقته في نفسه، بل يمكن اعتباره مرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة.

الفصل الثاني الثقة بالنفس

7-5- المعوقات الاقتصادية:

هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي قد يشعر بها الفرد غير الفقر فتؤثر عليه إما تأثيراً كبيراً قليلاً في ثقته بنفسه ومن هذه المعوقات ما يلي:

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره ووقوفه على أن المال الذي بين يديه هو اقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخالطهم.
- تهديد الأفراد المنافسين له وممن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.
- الخوف من الظروف المفاجئة، ومن تقلبات السوق غير المتوقعة، ذلك أن الحياة الاقتصادية لا تسير في خط نماء مستمر.
- الخوف من ظهور وسائل أو تكنولوجيا جديدة تقضي على الوسائل والتكنولوجيا التي يتمرس عليها الفرد والتي تدر عليه الأرباح.
- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس فيظن أن كل من يلاطفونه ويتوددون له إنما يقصدون ابتزاز أمواله وأن اقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثونه. (المرجع السابق، 133).

وعليه فإن إحساس الفرد بالحرمان وضعف الدخل يكون دافعا نحو الشعور بعدم الثقة في المستقبل مما ينعكس سلبا على نفسية الفرد والمستوى الاقتصادي المتدني يتسبب في القلق والاضطراب.

عموماً يمكن القول أن العوامل التي تعيق تحلي الفرد بقدر كبير من الثقة بالنفس كثيرة ومتنوعة فهي تؤثر بشكل مباشر على البناء النفسي للفرد.

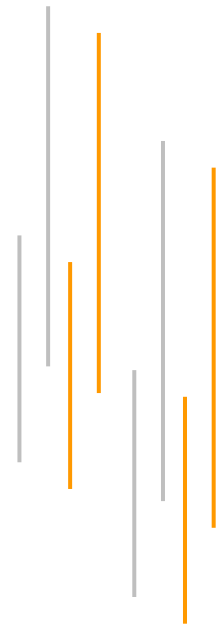
8- تنمية مستوى الثقة بالنفس:

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

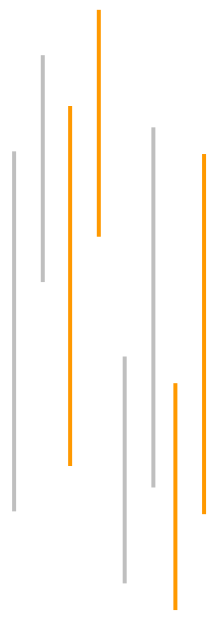
- القدرة على الاستماع إلى الآخرين والبحث بطريقة ايجابية عن مقاصدهم.
- تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد.
- القيام بالأعمال المنوطة بالفرد بطريقة ايجابية وبناءة ووفق نقد ذاتي وتغذية راجعة لنفسه.

الفصل الثاني الثقة بالنفس

- قدرة الفرد على تصميم خطة تمكنه من ممارسة الأداء وتحقيق التقدم بما يضمن النجاح.
- قدرة الفرد على قبول وتحمل المسؤولية عن كافة أفعاله.
- تنمية المهارات الفكرية وهي بناء الأهداف والتفكير الذاتي والقدرة على التخيل، والرقابة الذاتية.



الفصل الثالث: التربية البدنية والرياضية



الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

إن النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة، في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكيف، تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسيا أو موهوبين أو مضطربين نفسيا وانفعاليا وفي هذا الفصل سنبين من خلال منظور نظري أهمية النشاط البدني المكيف للمعاقين ذهنيا.

1-تعريف الإعاقة العقلية

يقصد بالتخلف العقلي توقف نمو الذهن قبل اكتمال نضوجه ويحدث قبل سن الثانية عشرة لعوامل

فطرية وبيئية، ويصاحبه سلوك توافقي سيئ مصري (عبد الحميد حنورة، 1991، صفحة 84)

كما يمكن تعريف التخلف العقلي بأنه انخفاض ملحوظ في الأداء العقلي العام للشخص و يصاحبه عجز في السلوك التكيفي، ويظهر في مرحلة النمو مما يؤثر سلبا على الأداء

الفصل الثالث

التربية البدنية والرياضية

التربوي محمود (محمد رفعت حسن 1977، صفحة 34).

ومن خلال هذه التعاريف المختلفة قد يكون من المناسب استعراض بعض التعريفات الفنية والسيكولوجية و الاجتماعية.

2- خصائص المتخلفون ذهنيا

إن التعرف على السمات و الخصائص العامة للمعوقين ذهنيا يساعد المربون و الأخصائيون على تقديم أفضل الخدمات النفسية والتربوية و الاجتماعية، حيث أن الأشخاص المتخلفين ذهنيا قادرين على التعلم والنمو على أن نموهم وإن كان يوازي نمو الأشخاص غير المتخلفين ذهنيا إلا أنه يتصف بكونه بطيئا، واستنادا إلى هذه الحقيقة فإن فلسفة رعاية هؤلاء الأشخاص قد تغيرت في العقود الماضية من الإيواء إلى تطوير البرامج التربوية للأفراد المتخلفين ذهنيا، ذلك أن هؤلاء الأفراد لا يشكلون فئة متجانسة، فقد تختلف الخصائص تبعا لدرجة الإعاقة، لذا نجد اختلافات واضحة بين الأفراد المعوقين ذهنيا بعضهم البعض، هذا فضلا عن الاختلافات الكبيرة بين هؤلاء

الأفراد وبين العاديين، وسوف يكون وصفا لخصائص هذه الفئة، رغم وجود بعض الخصائص المختلفة لكل فئة فئات المتخلفين ذهنيا وأهم الخصائص هي:

2-1 الخصائص الأكاديمية

و يمكن تلخيص نتائج بعض البحوث على موضوع التذكر منها:

ثقل قدرة المعوق ذهنيا على التذكر مقارنة مع الطفل الذي يناظره في العمر الزمني.

ترتبط درجة التذكر بالطريقة التي تتم بها عملية التعلم، فكلما كانت الطريقة أكثر حسية كلما زادت القدرة على التذكر و العكس صحيح.

3 - تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية هي: استقبال المعلومات و خزنها ثم استرجاعها وتبدو مشكلة الطفل المعاق ذهنيا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات و ذلك بسبب ضعف الانتباه لديه. (فاروق الروسان 1983، الصفحات 23-24)

2-2 الخصائص اللغوية

أشار هالاهان وكوفمان 1982 إلى الخصائص التالية للنمو اللغوي للأشخاص المتخلفين ذهنيا:

1. إن مدى انتشار المشكلات الكلامية و اللغوية وشدة هذه المشكلات يرتبط بشدة التخلف العقلي الذي منه الفرد، فكلما ازدادت شدة التخلف العقلي الذي يعاني منه الفرد ازدادت المشكلات الكلامية واللغوية يعاني وأصبحت أكثر انتشارا.

2. أن المشكلات الكلامية واللغوية لا تختلف باختلاف الفئات التصنيفية للتخلف العقلي.

الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية

3. أن البنية اللغوية للمتخلفين ذهنيا تشبه البناء اللغوي لدى غير المتخلفين ذهنيا فهي ليست شاذة أنها لغة سرية و لكن بدائية.

3-2 الخصائص الأكاديمية

و يمكن تلخيص نتائج بعض البحوث على موضوع التذكر منها:

ثقل قدرة المعوق ذهنيا على التذكر مقارنة مع الطفل الذي يناظره في العمر الزمني.

ترتبط درجة التذكر بالطريقة التي تتم بها عملية التعلم، فكلما كانت الطريقة أكثر حسية كلما زادت القدرة على التذكر و العكس صحيح.

3 - تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية هي: استقبال المعلومات و خزنها ثم استرجاعها وتبدو مشكلة الطفل المعاق ذهنيا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات و ذلك بسبب ضعف الانتباه لديه. (فاروق الروسان 1983، الصفحات 23-24)

4-2 الخصائص اللغوية

أشار هالاهان وكوفمان 1982 إلى الخصائص التالية للنمو اللغوي للأشخاص المتخلفين ذهنيا:

4. إن مدى انتشار المشكلات الكلامية و اللغوية وشدة هذه المشكلات يرتبط بشدة التخلف العقلي الذي منه الفرد، فكلما ازدادت شدة التخلف العقلي الذي يعاني منه الفرد ازدادت المشكلات الكلامية واللغوية يعاني وأصبحت أكثر انتشارا.

5. أن المشكلات الكلامية واللغوية لا تختلف باختلاف الفئات التصنيفية للتخلف العقلي.

6. أن البنية اللغوية للمتخلفين ذهنيا تشبه البناء اللغوي لدى غير المتخلفين ذهنيا فهي ليست شاذة أنها لغة سرية و لكن بدائية.

أما كريمر فقد أشار عام 1974م من خلال الاطلاع على الدراسات التي أجريت على تطور اللغة عند الأطفال المتخلفين ذهنيا وقد كانت على الشكل التالي:

1. الأطفال المعوقين ذهنيا يتطورون ببطء في النمو اللغوي.

2. الأطفال المعوقين ذهنيا يتأخرون في اللغة مقارنة مع العمر بالنسبة للعاديين.

3. لديهم الضعف في القدرات المعرفية وذلك مثل ضعف في فترة الذاكرة (ماجدة السيد عبيد، 2000، صفحة 28)

5-2 الخصائص العقلية

من المعروف أن الطفل المعوق ذهنيا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى المستوى الذي يصل إليه الطفل العادي، كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق ذهنيا أقل في معدل

الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية

نموه من الطفل العادي، حيث أن مستوى ذكائه قد لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد و إنما استخدامهم قد حصر على المحسوسات، وكذلك عدم قدرتهم على التعميم جرار، (جلال فاروق، الروسان، 1995، الصفحات 18-19)

2-6 الخصائص الجسمية:

خلص فالن و أمانسكي 1985 إلى ما يلي:

1. هناك علاقة قوية بين العمر الزمني والأداء الحركي، فمع تقدم العمر يصبح المتخلف ذهنياً أكثر مهارة حركية.

2. هناك علاقة قوية بين شدة التخلف العقلي وشدة الضعف

إن تسلسل النمو الحركي لدى المتخلفين ذهنياً يشبه التسلسل النمائي لدى غير المتخلفين ذهنياً فمعدل النمو لديهم أبطأ منه لدى المعوقين.

2-7 الخصائص الشخصية:

قد أشار زغلر من خلال الفرضيات التي وضعها في بحثه إلى أن السبب الحقيقي وراء تسمية أو الحكم على الأطفال المتخلفين ذهنياً بأنهم غير اجتماعيين يعود إلى الخبرات السابقة لديهم وما أصيبوا من احباطات نتيجة هذا التفاعل مع القادرين و أشارت الكثير من الدراسات إلى أن لدى الكثير من المعوقين ذهنياً إحساس سلبي نحو أنفسهم بسبب ضعف القدرات لديهم التي قد تساعدهم في عملية النجاح، وكذلك أن لدى المعوقين ذهنياً ضعف في مفهوم الذات (فاروق، الروسان، 1998، الصفحات 55-56)

2-8 الخصائص الاجتماعية عند المعاقين ذهنياً:

يجعل الضعف العقلي للإنسان المتخلف ذهنياً عرضة لمشكلات اجتماعية و انفعالية مختلفة، لا يعود ذلك للضعف العقلي فحسب ولكنه يعود أيضاً إلى اتجاهات الآخرين نحو المتخلفين ذهنياً و طرق معاملتهم لهم والتي تؤدي بهذه الفئة إلى إظهار أنماط سلوكية اجتماعية غير مناسبة و يواجهون صعوبات بليغة لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.

إن الأشخاص المتخلفين ذهنياً لا يتطور لديهم الشعور بالثقة بالذات إذ يعتمدون على الآخرين لحل المشكلات، و أنهم بسبب هذا الإخفاق يتطور لديهم الخوف من الفشل والذي يدفع بهم إلى تجنب محاولة تأدية المهام المختلفة.

3- تصنيف التخلف العقلي:

الهدف الجوهري من استخدام نظام للتصنيف في مجال التخلف العقلي هو المساعدة على وضع وتخطيط برامج وخدمات ملائمة للأفراد والذين يقع مدى أدائهم العقلي في نطاق المستويات المختلفة للبحث العقلي.

إن الشخص المتخلف ذهنياً لا بد من النظر إليه على انه فرد يملك درجات مختلفة من

الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية

القدرات في المجالات المختلفة، هذه القدرات تتغير كلما تقدم الفرد تجاه تحقيق النضج وكما حصل على التدريب والتعليم اللازمين والمساعدة المستمرة.

ويمكن تصنيف التخلف العقلي إلى ما يلي:

1-3 التصنيف على أساس الأسباب:

يشمل التصنيف على حسب الأسباب العناصر التالية:

الإعاقة العقلية الأولية و التي يرجع السبب فيها إلى ما قبل الولادة و يقصد بها العوامل الوراثية مثل أخطاء الجينات و الصفات (الكروموزومات) و يحدث في حوالي 80% من حالات الضعف العقلي العائلي.

الإعاقة العقلية الثانوية و التي تعود إلى أسباب تحدث أثناء فترة الحمل، أو أثناء فترة الولادة، أو بعدها وغالبا ما يطلق على هذه العوامل الأسباب البيئية و هذه العوامل تؤدي إلى إصابة الجهاز العصبي في مرحلة من مراحل النمو بعد عملية الإخصاب، و يحدث ذلك في حوالي 20% من حالات الإعاقة العقلية، ومن حالات استسقاء الدماغ و حالات القصاع (عبد الرحمن العيسوي، 1994، صفحة 28).

2-3 التصنيف على أساس الشكل الخارجي:

أمثلة ذلك تقسم الإعاقة العقلية إلى فئات حسب الشكل الخارجي المميز لكل فئة ومن هذه الفئات ما يلي:

المنغولية و تسمى هذه الحالة باسم عرض داون نسبة إلى الطبيب الإنجليزي (JOHNDOWN في):

عام 1866 حيث قدم محاضرة طبية حول المنغولية كنوع من أنواع الإعاقة العقلية و لقي مثل هذا الاسم ترحيبا في أوساط المهتمين بالإعاقة العقلية و تشكل حالة المنغولية حوالي 10% من حالات الإعاقة العقلية المتوسطة والشديدة و يمكن التعرف على هذه الحالة قبل عملية الولادة و أثناءها (فاروق، الروسان 1998، صفحة 30)

و يتميز الأطفال المنغوليون بخصائص جسمية و عقلية و اجتماعية مميزة تختلف عن فئات الإعاقة العقلية الأخرى، تتمثل هذه الخصائص في شكل الوجه حيث الوجه المستدير المسطح، و العيون الضيقة ذات الاتجاه العرضي، وصغر حجم الأنف، وكبر حجم الأذنين و ظهور اللسان خارج الفم و قصر الأصابع والأطراف، و ظهور خط هلامي واحد في راحة اليد بدلا من خطين.

القمامة: تعتبر القمامة مظهرا من مظاهر الإعاقة العقلية، و يقصد بها حالات قصر القامة الملحوظ مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها الفرد، و من المظاهر الجسمية المميزة لهذه الحالة قصر القامة حيث لا يصل طول الفرد حتى في نهاية سن البلوغ و المراهقة إلى أكثر من 80 سم و يصاحبها في حجم الرأس وجحوظ العينين و جفاف الجلد و

الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية

اندلاع البطن و قصر الأطراف و الأصابع. أما الخصائص العقلية لهذه الحالات فتتمثل في تدني الأداء العقلي لهذه الفئة على مقياس الذكاء التقليدي.

وفي الغالب تتراوح نسب ذكاء هذه الفئة ما بين 25 - 50 درجة، و تواجه هذه الحالات مشكلات تعليمية تتمثل في القراءة و الكتابة و الحساب و حتى مهارات الحياة اليومية. وترجع أسباب حالات القماءة إلى عوامل وراثية وبيئية وخاصة النقص الواضح في هرمون الثيرونكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية حيث يتأثر نشاط الغدة الدرقية بعدة عوامل منها الهرمون المنشط لها من الغدة النخامية و كمية الدم التي تصل إليها، و مادة اليود التي تعتبر عاملا أساسيا في نقص هرمون الثيرونكس صغر حجم الدماغ وتبدو مظاهر هذه الحالة في صغر حجم محيط الجمجمة و التي تبدو واضحة منذ الميلاد، مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها الفرد و في صعوبة التآزر البصري الحركي و خاصة للمهارات الحركية الدقيقة، و تتراوح القدرة العقلية لهؤلاء ما بين الإعاقة العقلية البسيطة و المتوسطة، و يعتقد أن سبب هذه الحالة يبدو في تناول الكحول و العقاقير أثناء فترة الحمل، و تعرض الأم الحامل للإشعاع (الخالدي، محمد علي أديب، 1975، صفحة 22).

كبر حجم الدماغ تعتبر حالات كبر حجم الدماغ من الحالات الإكلينيكية المعروفة في مجال الإعاقة العقلية بالرغم من قلة نسب حدوث مثل هذه الحالات مقارنة مع حالات الإعاقة العقلية البسيطة، و تبدو مظاهر هذه الحالة في كبر محيط الجمجمة 40 سم -50 سم، مقارنة مع حجم محيط الجمجمة لدى الأطفال العاديين عند الولادة، وغالبا ما يكون شكل الرأس في مثل هذه الحالات كبيرا، و من المظاهر الجسمية المصاحبة لمثل هذه الحالات النقص الواضح أحيانا في الوزن والطول وصعوبة في المهارات الحركية العامة والدقيقة، مقارنة مع نظرائهم من الأطفال العاديين (ماجدة السيد عبيد، 2000، صفحة 113).

3-3-2 التصنيف على أساس نسبة الذكاء و هنا يصنف التخلف العقلي إلى فئات معيار نسبة الذكاء المقاسة باستخدام مقاييس القدرة العقلية، كمقياس ستانفورد بينيه، أو مقياس وكسلر للذكاء.

و على ضوء ذلك تصنف الإعاقة العقلية إلى الفئات التالية:

التخلف العقلي البسيط: تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 55 - 70 درجة، كما يتراوح العمر العقلي لأفرادها في حده الأقصى -7 - 10 سنوات، ويطلق على هذه مصطلح القابلون للتعلم، حيث يتميز أفراد هذه الفئة من الناحية العقلية بعدم القدرة على متابعة الدراسة في الفصول العادية مع العلم أنهم قادرون على التعلم ببطء وخاصة إذا وضعوا في مدارس خاصة و يمكن لهذه الفئة أن تتعلم القراءة و الكتابة و الحساب، ولا يتجاوز أفراد هذه الفئة في الغالب المرحلة الابتدائية، وتشكل هذه الفئة ما نسبته 10% من الأطفال المعاقين ذهنيا.

التخلف العقلي المتوسط:

الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة 40 – 55 درجة، كما تتراوح أعمارهم العقلية بين الناحية العقلية بأنهم غير قابلين للتعليم، في حين انهم قابلين - 7 سنوات في حده الأقصى، ويتميز أفرادها من للتدريب على بعض المهارات التي تساعدهم في المحافظة على حياتهم ضد الأخطار حيث يمكن تدريبهم على قطع الشارع بسلام أو تفادي حريق... إلخ.

لذا يطلق عليهم القابلين للتدريب، أما الخصائص الجسمية و الحركية قريبة من مظاهر النمو العادي لهذه الفئة، ولكن يصاحبها أحيانا مشكلات في المشي أو الوقوف، كما تتميز بقدرتها على القيام بالمهارات البسيطة، وتشكل 10% تقريبا من الأطفال المعاقين ذهنيا.

التخلف العقلي الشديد: تقل نسبة ذكاء هذه الفئة عن 20 درجة، كما يعاني أفرادها من ضعف النمو الجسمي وفي قدرتهم الحسية الحركية وغالبا ما يحتاجون إلى رعاية وإشراف دائمين.

وتجدر الإشارة إلى أن خصائص كل فئة الجسمية والعقلية والاجتماعية توازي خصائص الأطفال المماثلين لهم في التصنيف التربوي في وصف حالات الإعاقة العقلية حسب تغير الذكاء.

3-3 التصنيف على حسب متغير البعد التربوي:

يصنف جمهرة المربين المعوقين ذهنيا إلى فئتين:

قابلي التعلم غير قابلي للتعليم وتقابل الفئة الأولى طبقة المورون وتقابل الطبقة الثانية طبقتي الأبله والمعتوه، وتلتحق الفئة الأولى بمعاهد التربية الفكرية التابعة لوزارة التربية، بينما تلتحق الفئة الثانية بمؤسسات التثقيف الفكري والمهني التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية.

يعتبر هذا التصنيف من أكثر التصنيفات شيوعا وتقبلا بين العاملين في هذا المجال لعدة اعتبارات رئيسية.

كما يمكن تصنيف حالات الإعاقة العقلية وفقا لمتغير البعد التربوي إلى مجموعات منها (فاروق الروسان 1998، صفحة 33):

فئة بطيء التعلم تتراوح نسبة ذكائها من 75-90 وقد نجدها في بعض الحالات من 70-90 إذ هناك اختلاف بين علماء النفس والتربية في تحديدها، ويتصف هذا الطفل بعدم قدرته على موائمة نفسه مع ما يعطى له من مناهج في المدرسة العادية وعدم قدرته على تحقيق المستويات المطلوبة في الصف الدراسي، حيث يكون متراجعا في تحصيله الأكاديمي قياسا إلى تحصيل أقرانه من نفس الفئة العمرية.

فئة القابلين للتعليم: توازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي البسيط وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء للإعاقة العقلية (فاروق الروسان 1983، صفحة 34).

فئة القابلين للتدريب يوازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي المتوسط وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء، ومن بين خصائص هذه الفئة أنهم قابلون للتدريب في المجالات التالية:

الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية

تعلم المهارات اللازمة للاعتماد على النفس.

التكيف الاجتماعي في نطاق الأسرة والجيرة.

تقديم بعض المساعدة في نطاق الأسرة والمدرسة والعمل.

فئة الاعتماديين: توازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي الشديد وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء للإعاقة العقلية ويطلق عليها أحيانا الفئة غير القابلة للتدريب، وهو يحتاج إلى الرعاية وإشراف مستمرين (فاروق الروسان، 1983، صفحة 35).

4- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف

وهي أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسيا وموهوبين أو مضطربين نفسيا وانفعاليا. نذكر من هذه التعريفات ما يلي: محمد عبد الحليم البواليز: هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة.

تعريف ستور: نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية والنفسية، العقلية وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى.

تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات: يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لشدها ونوعها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم. (فرحات، 1998، صفحة 223)

5- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف

يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي

العام، و قد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو المراكز الخاصة بالمعاقين، ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي: (حمي، 1990، صفحة 194)

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.
- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساس البدنية.
- أن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج.

الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية

- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكاناته، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات.

أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال الممارسات الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة. وبشكل عام يمكن تكيف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية: تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط، تعديل مساحة اللعب، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف، السلة، تصغير أو تكبير أداة اللعب، زيادة مساحة اللعب). تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني إلى حد ما.

الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية، كالأطواق والحبال الخ.

إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر في حالة التعب.

تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانات كل فرد، (فرحات، 1998، الصفحات 47-49)

6- الأنشطة البدنية الخاصة بالمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ألعاب المسك:

هي ألعاب صغيرة يحاول فيها طفل أو أكثر أن يمسك بآخر أو أكثر تحت شروط محددة، وقد وضعت هذه الشروط التي تحكم عملية المسك كي تجعل اللعب مشوقاً، ويتم مراعاة المكان المسموح التحرك فيه وأماكن الأمان التي لا يسمح فيها بالمسك وأين وكيف يمسك الطفل. ويستخدم في ألعاب المسافة العديد من المهارات الأساسية مثل الجري والمحاور والمطاردة والخداع والمسك والوثب والحجل وهناك بعض الألعاب من المسافة التي يكون فيها جميع الأطفال مشاركين في اللعب في وقت واحد وبعضها يكون الأطفال مشاركين لفترة ما عند اللعب.

ألعاب التتابع أداء عمل من هي عبارة عن أنشطة فيها عدد من الأطفال يحل كل منهم مكان الآخر أو يأخذ كل منهم دوره في مكلف به مثل حمل شيئاً ما ونجد أن جميع ألعاب التتابع أن الأطفال دائماً يشكلون فرقاً. عموماً فإن الهدف للعبة انه على جميع أطفال الفريق إنجاز العمل المطلوب منهم قبل أي فريق آخر حتى يفوزوا. وعادة ما تتم ألعاب التتابع في تشكيلات دوائر أو قطارات أو صفوف أو في التشكيل المكوكي، ويستخدم فيها العديد من الحركات الانتقالية في ألعاب التتابع مثل الجري والوثب والحجل والانزلاق وتؤدي باستخدام أدوات كالكرات أو العصي أو أكياس الحبوب.

ألعاب الكرات:

الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية

هي تلك الألعاب والأنشطة التي تستلزم تدريباً على التحكم في الكرة ويكون التمرين على التحكم بطرق مختلفة مثل أبعاد الكرة عن الآخرين والمحاورة بالكرة حول أو فوق أشياء أو أطفال آخرين وأيضاً دقة توجيه الكرة من خلال تمرير الكرة وقذفها ودحرجتها بسرعات وارتفاعات مختلفة وتعتبر مهارة التحكم في الكرة مهمة في نجاح ومتاع اللعب في كثير من الألعاب داخل المدرسة وخارجها.

ألعاب اختبار الذات هي الألعاب والأنشطة التي يتنافس فيها الطفل مع أدائه السابق ومن خلال هذه الألعاب والأنشطة يتعلم الطفل عن ذاته وقدراته الجسمية وشجاعته البدنية وقدرته على التحكم ببيئته.

ألعاب الفصل:

هناك الكثير من المراكز لا يوجد بها صالة ألعاب أو مساحة أرض فضاء مغطاة لاستغلالها بدلاً من الملعب تستوعب إي فصل لمزاولة نشاطهم الرياضي، كما أن سوء الجو في فصل الشتاء بأقطاره وعواصفه يحول دون نزول الأطفال لمزاولة الألعاب في الملاعب الخارجية. في هذه الحالات يصبح الفصل الدراسي مسرحاً لكثير من النشاطات الرياضية تساعد على تحقيق أهداف التربية البدنية بالإضافة إلى برامج التربية البدنية العادية. وفي الحالات التي يتم إحلالها فيها الفصل محل المكان لأداء التربية الرياضية فإن ألعاب الفصل يصبح برنامج التربية البدنية. مثل الألعاب المنشطة التي والداخلية وألعاب الأيام والأماكن والمناسبات الألعاب المائية

مجموعة من الألعاب الصغيرة التي تستغل الوسط المائي وهي مقسمة إلى نوعين:

الأول: ألعاب خاصة بالمبتدئين وهم الأطفال الذين لا يستطيعون أن يؤدوا المهارات الحركية الصحيحة للسباحة وبذلك تكون المهارات المستخدمة داخل الألعاب الصغيرة تتميز بالبساطة والسهولة لكي تعطي الأطفال الثقة بالماء ولا يخفى على مدرس التربية البدنية أن يتأكد من مناسبة درجة حرارة الماء لأجسام الأطفال.

الثاني: من الألعاب المائية الصغيرة فهي التي تناسب مستوى الأطفال الذين يجيدون السباحة وفي هذه الحالة تكون

الفرصة متسعة للمدرس أن يستغل مساحات مختلفة من الحمام في أجزاء الألعاب الصغيرة.

8- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترفيه في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة المكيفة الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم

الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية

البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والمكيفة هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا.

الأهمية البيولوجية:

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

الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو الانطواء على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد، وهو ما أكده كذلك عبد المجيد مروان "من" أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة، فضلا عن شعوره باللذة والسرور.... كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق (لطي بركات أحمد، صفحة 44).

الأهمية النفسية:

وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للنشاط البدني المكيف أنها تؤكد مبدئين هاميين:

السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

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

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات، وإثباتها والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة المكيفة تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (حزام محمد رضا القزوني، 1978، صفحة 20).

الأهمية الاقتصادية:

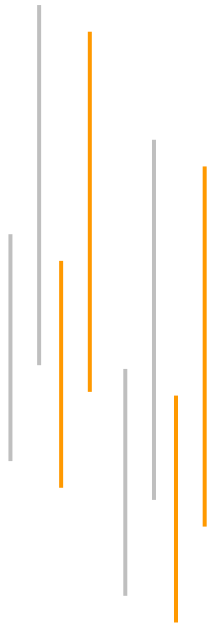
لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55

الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية

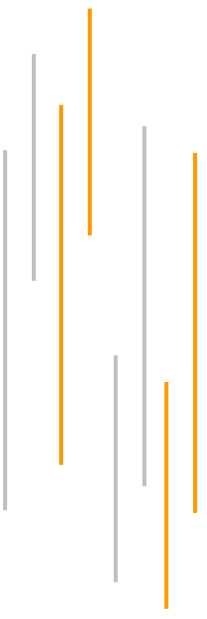
ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 % في الأسبوع (محمد نجيب توفيق 1967،
صفحة 560).

الأهمية التربوية بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء
على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

- تعلم مهارات وسلوك جديدين.



الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة



الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية للبحث حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات الميدان الدراسة بالاطلاع على دراسته أو الاطلاع على بعض جوانب دراستها الميدانية. رشيد زرواتي، 2002، ص 23 (وعلى هذا الأسس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، قد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط ويثق و مباشر بمتغيرات الدراسة.

1- نتائج الدراسة الاستطلاعية

- ✓ التعرف على مجتمع الدراسة
- ✓ معرفة مدى ملائمة أداة الاستبيان مع مجتمع الدراسة.
- ✓ التعرف على ميدان تطبيق و إجراء هذه الدراسة.
- ✓ معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة.

2- منهج البحث:

الاعتماد على المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة حيث يعرف المنهج التجريبي على أنه من أكثر مناهج البحث العلمي استخداماً من قبل التربويين، حيث أنه يبحث العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها، فيختار الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينها. ويتضمن مقترحات وحلولاً مع اختبار صحتها، ويصف النماذج المختلفة والإجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدة للباحثين فيما بعد أبو سليمان، 1993، صفحة (33).

3- مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في مركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنياً بولاية المسيلة، اما عينة البحث، اما عينة البحث فتمثلت في 32 طفلاً من المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم تم اختيارهم بطريقة قصدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين من 10 أطفال (10-08) سنوات من الممارسين للنشاط البدني المكيف و غير الممارسين

4- مجالات البحث

المكاني: المركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنياً

الزمني: استمرت الدراسة من 2023/12/12 إلى غاية 2024/05/20

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

البشري: تمثل في 32 طفلا معاقا (10-08) سنوات من فئة القابلين للتعلم.

5- ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضية الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الآخر تابع.

المتغير المستقل: برنامج نشاط بدني رياضي مكيف

المتغير التابع: الثقة بالنفس لدى المعاقين ذهنيا

6- أدوات البحث:

مقياس الثقة بالنفس تم الاعتماد على مقياس الثقة بالنفس للباحثة (زينات) والذي يهدف إلى تحديد امتلاك الفرد لسمة الثقة بالنفس، و هي مكونة من 22 عبارة يقابلها ثلاثة اختيارات و هي (دائما- أحيانا-نادرا).

6-1 تطبيق مقياس ثقة بالنفس

يستطيع الأفراد من 13 سنة و ما فوق أن يجيبوا على الاختبار بعد قراءة التعليمات التي تسبق فقراته و يفضل أن يشرف على التطبيق فاحص للمفحوصين بعض الشرح للاختبار و دواعي تطبيقه، كما يمكن أن يقرأ الفاحص التعليمات و فقرات الاختبار جهرا و يتيح الفرصة للمفحوصين للأسئلة و الاستفسار.

زمن تطبيق مقياس ثقة بالنفس ليس للاختبار زمن محدد ولكن وجد أن الأفراد العاديين يستطيعون الانتهاء من الإجابة في زمن يتراوح ما بين 10 - 18 دقيقة.

6-2 تصحيح المقياس ثقة بالنفس.

تتراوح الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس ما بين 22 - 66 درجة و قد وضع أمام كل عبارة ثلاثة بدائل على المقياس حيث تصحح العبارات الموجبة وفق التدرج التالي: دائما: 3 درجات أحيانا: درجتين نادرا: درجة واحدة و تعكس هذه الدرجات عند تصحيح العبارات السالبة التي أرقامها في المقياس (2.3.4.6.7.9.10.14.16.18.19.21 لتكون الدرجة الكلية للمقياس 66 درجة و يحدد هذا المقياس مستويين للثقة بالنفس على النحو التالي:

ثقة بالنفس مرتفعة عند الحصول على (45 - 66) درجة

ثقة بالنفس منخفضة عند الحصول على (22 - 44) درجة

7- الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة

7-1 ثبات وصدق الاستبيان:

الثبات: ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات الاستبيان ككل حيث بلغ 710، ومنه نستطيع القول بأن قيمة الثبات بالنسبة لهذا الاستبيان مقبولة، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (01) يوضح ثبات مقياس الثقة بالنفس عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات	ألفا كرونباخ	عبارات المقياس ككل
47	7150.	

2-7- الصدق:

صدق الاتساق الداخلي: الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ككل:

تم حساب الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس ككل حيث جاءت هي الأخرى كلها دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة إرتباط الدرجة الكلية للمحور الأول مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.86)، أما إرتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغ (0.64)، أما إرتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث مع الدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغ (0.71) وهذا يعني أن الاستبيان صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس ككل	
الدرجة الكلية	المحاور والدرجة الكلية
**8670.	المحور الأول (الطلاقة اللغوية)
**6420.	المحور الثاني (الاستقلالية)
**7100.	المحور الثالث (الجانب الاجتماعي)
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)**	

8- الدراسة الإحصائية

حتى تتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الإستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك كما وهذا بإتباع القوانين التالية:

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

النسبة المئوية نسبة التكرار *100

عدد العينة

معامل الارتباط لبيرسون.

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

اختبارات ستيودنت

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة الدراسة



الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة الدراسة

تمهيد:

بعد التطرق الى الجانب النظري الذي يعتبر أساس الدراسة العلمية سوف يتم التحدث في هذا الفصل عن الإجراءات المنهجية انطلاقا من الدراسة الأساسية وما تحتوي عليه من مراحل وخطوات منها وصف المنهج المعتمد والعينة والأدوات المناسبة وخصائصها السيكومترية، ثم التطرق الى اساليب المعالجة الإحصائية التي تم الاعتماد عليها، وأخيرا تحليل النتائج المتوصل اليها ثم مناقشتها وتفسيرها على ضوء الفرضيات التي تم طرحها في الدراسة الحالية، وأخيرا الاستنتاج العام للدراسة، وإعطاء جملة من التوصيات والاقتراحات.

عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (03) يبين اختبارات ستيودنت لعينة البحث في بعد الطلاقة اللغوية

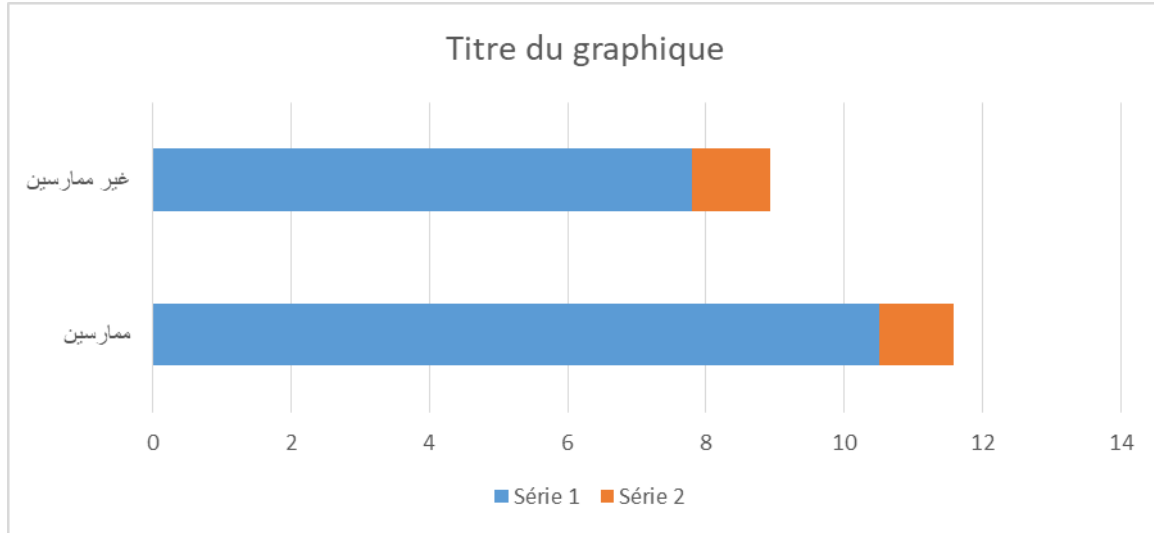
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
11.60	1.08	6.32	1.83
8.60	1.13		
ن = 18	الدالة الإحصائية 0.05	دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند المعاقين ذهنيا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 11.60، وهو أعلى من المتوسط

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة الدراسة

الحسابي لغير الممارسين البالغ 8.60، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستيودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 6.32 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية 1.83 عند درجة الحرية ن 20 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الطلاقة اللغوية بين المعاقين ذهنيا (القابلين للتعلم الممارسين النشاط البدني و غير الممارسين لصالح الممارسين.

الشكل رقم (01): يمثل نتائج الجدول رقم (03)



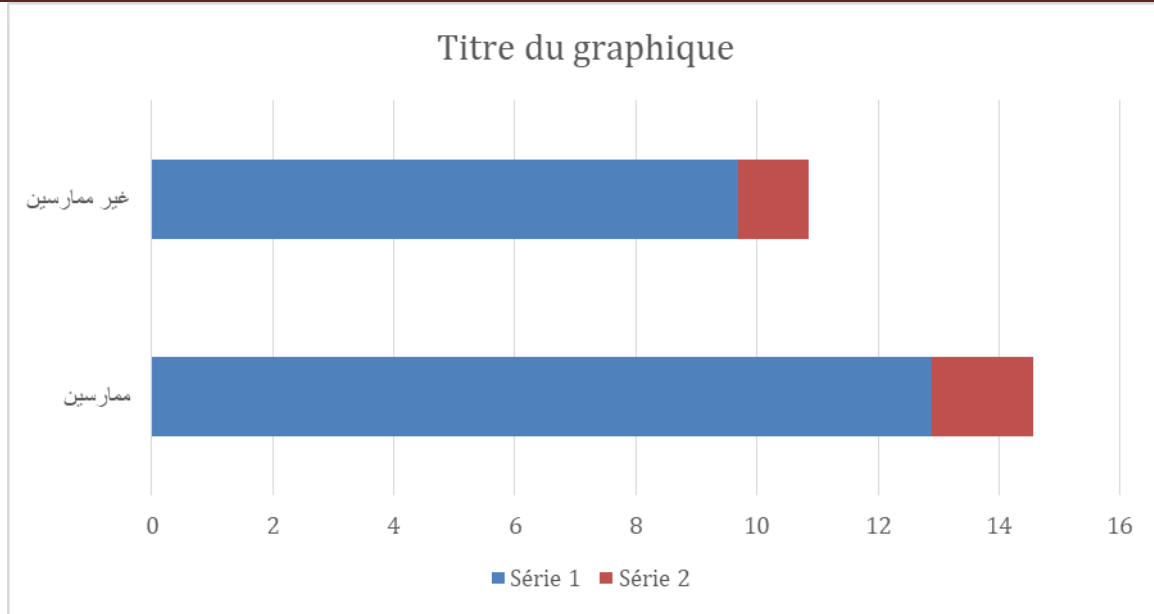
الجدول رقم (04): يبين إختبارات ستيودنت لعينة البحث في بعد الجانب الاجتماعي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
13.50	1.66	5.70	1.83
10.70	1.15		
ن = 20	الدلالة الإحصائية 0.05	دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند المعاقين ذهنيا (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ، 13.50، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لغير الممارسين البالغ 10.70 وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستيودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 5.70 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية 1.83 عند درجة الحرية ن 20 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الجانب الاجتماعي بين المعاقين ذهنيا (القابلين للتعلم الممارسين النشاط البدني و غير الممارسين لصالح الممارسين.

الشكل رقم (02): يمثل نتائج الجدول رقم (04)

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة الدراسة



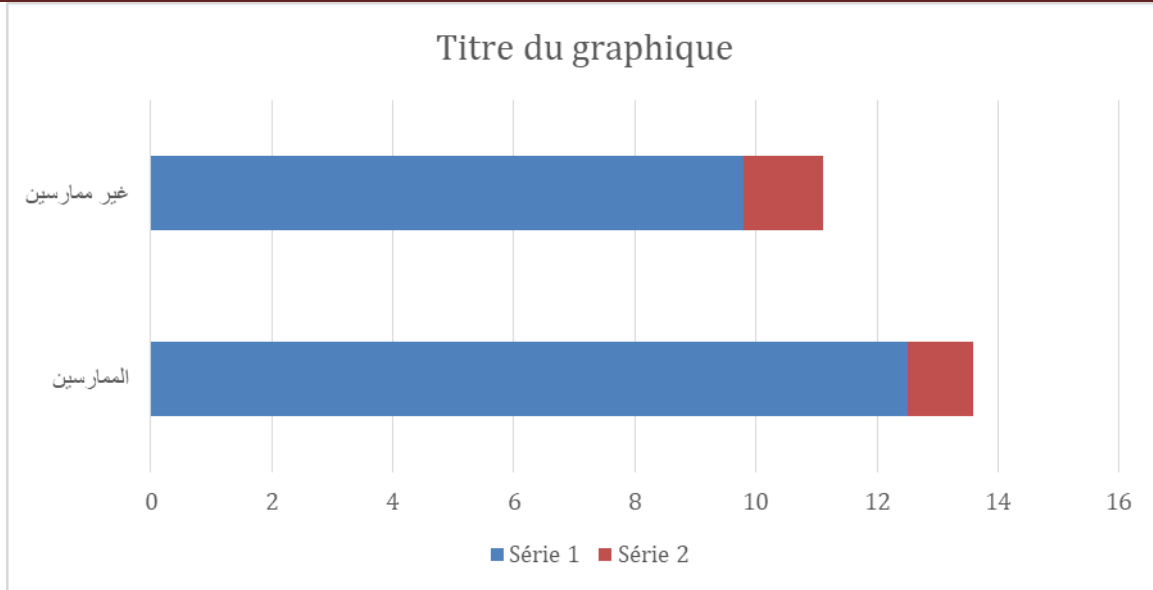
الجدول رقم (05): يبين إختبارات ستيودنت لعينة البحث في بعد الاستقلالية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
الممارسين	1.08	6.05	1.73
غير الممارسين	1.31		
درجة الحرية	ن = 18	الدلالة الإحصائية 0.05	دال

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند المعاقين ذهنياً (القابلين للتعلم) الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 13.70، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لغير الممارسين البالغ 10.60، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستيودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 6.05 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية 1.83 عند درجة الحرية ن، 20 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاستقلالية بين المعاقين ذهنياً (القابلين للتعلم الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين لصالح الممارسين.

الشكل رقم (03): يمثل نتائج الجدول رقم (03)

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة الدراسة



مناقشة الفرضيات

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

بينت نتائج الجدول رقم (02) و التي تتعلق بالفرضية الجزئية الأولى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الطلاقة اللغوية بين المعاقين ذهنيا (القابلين للتعلم الممارسين النشاط البدني و غير الممارسين لصالح الممارسين هذا ما يبين صحة الفرضية الجزئية الأولى، حيث بلغ المتوسط الحسابي عند المعاقين ذهنيا (القابلين للتعلم الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 11.60، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لغير الممارسين البالغ 8.60، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارت ستيودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 6.32 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية 1.83 عند درجة الحرية ن = 20، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أثر النشاط البدني المكيف في تنمية الطلاقة اللغوية لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ومن هنا ثبتت صحة الفرضية.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

دلت النتائج المتحصل عليها في الجدو رقم (03) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الجانب الإجتماعي بين المعاقين ذهنيا (القابلين للتعلم الممارسين النشاط البدني و غير الممارسين لصالح الممارسين، حيث بلغ المتوسط الحسابي عند المعاقين ذهنيا (القابلين للتعلم الممارسين للنشاط البدني المكيف بلغ 13.50، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لغير الممارسين البالغ، 10.70، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارت ستيودنت بلغت قيمة ت الجدولية 1.83 عند درجة الحرية ن = 20، ومستوى الدلالة قيمة ت المحسوبة 5.70 أعلى من وهي 0.05، وهذا ما يدل على أثر النشاط البدني المكيف في تنمية الجانب الاجتماعي لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ومن هنا ثبتت صحة الفرضية.

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

بينت نتائج الجدول رقم (03) و التي تتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاستقلالية بين المعاقين ذهنيا (القابلين للتعلم الممارسين النشاط البدني

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة الدراسة

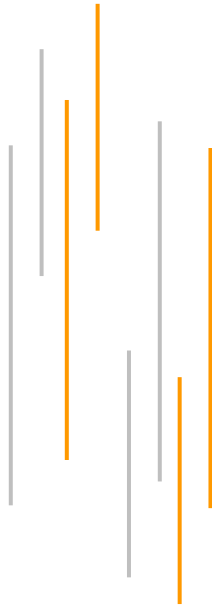
وغير الممارسين لصالح وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستيودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 6.05 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية 1.83 عند درجة الحرية ن،20، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وهذا ما يؤكد صحة الفرضية.
مناقشة الفرضية العامة:

من خلال ثبوت صحة الفرضيات الجزئية و حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم 3 و 4 و 5 لاحظنا وجود فروق دالة إحصائية لصالح المعاقين ذهنيا الممارسين للنشاط البدني المكيف في كل أبعاد مقياس الثقة بالنفس و هذا ما يتوافق مع دراسة دراسة رابح صغيري.(2013) التي توصلت إلى أن "للنشاط البدني الرياضي المكيف بديل من البدائل التي يمكن من خلالها أن نحافظ على ذوي الاحتياج الخاص ذهنيا والنشاط البدني المكيف مصدر من مصادر الفرح والبهجة والسرور لذوي التخلف الذهني، ومن خلال الممارسة البدنية الرياضية المكيفة تتكون لذوي التخلف الذهني سلوك مقبول اتجاه نفسه ومجتمعه"، و من هنا يمكننا القول بأن الفرضية العامة للدراسة الثابتة وصحيحة.

خلاصة:

بعد التعرف على خطوات تطبيق الدراسة واختيار العينة قمنا بتصحيح أوراق الإجابة وتفريغها في الحاسوب عن طريق نظام الحزمة الاحصائية PSSS VERSION 26، ثم قمنا بالمعالجة الإحصائية من خلال الأساليب الإحصائية السابقة الذكر لتحليلها والتوصل في النهاية إلى النتائج والتي سيتم عرضها وتفسيرها في الفصل الموالي.

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات



الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات

الاستنتاجات:

✓ للنشاط البدني المكيف أثر في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم للنشاط البدني المكيف أثر في تنمية الطلاقة اللغوية لدى المعاقين ذهنيا لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

✓ للنشاط البدني المكيف أثر في تنمية الجانب الاجتماعي لدى المعاقين ذهنيا لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم. للنشاط البدني المكيف أثر في تنمية الجانب النفسي لدى المعاقين ذهنيا لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

✓ للنشاط البدني المكيف أثر في تنمية الاستقلالية لدى المعاقين ذهنيا لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

✓ الاقتراحات و التوصيات

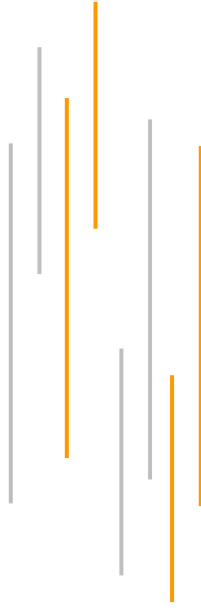
✓ ضرورة مراعاة الجانب النفسي و تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

✓ إجبارية ممارسة الأنشطة البدنية المكيف بمراكز الإعاقة لما لها من آثارا في نفسية إجتماعية و بدنية صحية للمعاقين ذهنيا.

✓ ضرورة زيادة عدد الحصص الأسبوعية و الحجم الساعي للأنشطة البدنية الرياضية لدى المعاقين ذهنيا في مراكز الإعاقة.



قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر و المراجع

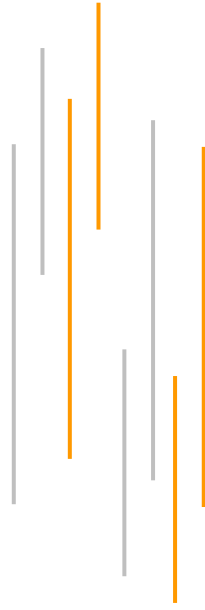
- 1- إبراهيم رحمة. تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. المجلد ط.1. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
- 2- الخالدي، محمد علي أديب. سيكولوجية المتفوقين ذهنيا. بغداد: مطبعة دار السلام، 1975.
- 3- الخولي امين نور ومحمد حما حمي. أسس بناء التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر، 1990.
- 4- إم جيه رايان. الثقة بنفس. جدة: مكتبة جرير، 2006.
- 5- جرار جلال، فاروق الروسان دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين ذهنيا عمان مطبعة الجامعة الأردنية، 1995.
- 6- حزام محمد رضا القزوني، التربية الترويحوية. بغداد: دار العربية للطباعة، 1978.
- 7- عبد الرحمن العيسوي. التخلف العقلي. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1994.
- 8- عبد الوهاب إبراهيم أبو سليمان. كتابة البحث العلمى ومصادر الدراسات الإسلامية جدة: دار الشروق 1993.
- 9- فاروق الروسان. سيكولوجية الاطفال غير العاديين عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
- 10- مناهج المهارات الاستقلالية للمعوقين ذهنيا. البحرين: مطابع وزارة الإعلام، 1983.
- 11- فرحات التربية الرياضية والترويح للمعاقين، القاهرة: دار الفكر العربية، 1998.
- 12- لطفي بركات أحمد الرعاية التربوية للمعوقين ذهنيا. المجلد ط.1 الرياض دار المريخ للنشر، 1984.
- 13- ماجدة السيد عبيد الإعاقة العقلية. عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع، 2000.
- 14- تعليم الاطفال المتخلفين ذهنيا. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2000.
- 15- محمد مجدي الدسوقي دراسات في الصحة النفسية. القاهرة: المجلد الثاني، مكتبة الأنجلو المصرية
- 16- محمد نجيب توفيق. الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع. المجلد ط.1. مكتبة القاهرة الحديثة، 1967.

قائمة المصادر و المراجع

- 17- محمود محمد رفعت حسن الرياضة للمعوقين. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1977.
- 18- مريم سليم. تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين. القاهرة: دار النهضة العربية 2003.
- 19- مصري عبد الحميد حنورة، رعاية الطفل المعوق. القاهرة: دار الفكر العربي 1991
- 20- منال محمد عمر السقاف. الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة. متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى، 2008.
- 21- هاني ابراهيم السلیمان الثقة بالنفس عمان، الأردن: دار الإسراء للنشر والتوزيع، 2005. و داد أحمد الوشلي. الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. مكة المكرمة: رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى 2007 .
- 22- يمينة زينات. مقياس الثقة بالنفس البويرة - الجزائر: المركز الجامعي العقيد أكلي محند أولحاج بلا تاريخ



قائمة الملاحم



مقياس ثقة بالنفس

تم الاعتماد على مقياس الثقة بالنفس للباحثة (زينات) والذي يهدف إلى تحديد امتلاك الفرد لسمة الثقة بالنفس، و هي مكونة من 22 عبارة يقابلها ثلاثة اختيارات و هي (دائما - أحيانا -نادرا) و ما عليك سوى اختيار إجابة واحدة منها هي ما تشعر بأنها تنطبق عليك بوضع علامة وحيدة فقط.

اقرأ كل عبارة في الصفحة المقابلة بعناية و عليك الإجابة بصراحة بوضع علامة تحت أحد الاختيارات.

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة كل الإجابات صحيحة هي التي تنطبق عليك بصدق أرجو أن تكون إجابتك صريحة وصادقة علما بأن المعلومات سرية للغاية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين			
02	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي			
03	يهتز صوتي إذا تحدثت امام مجموعة من الأفراد			
04	أنسي بعض الكلمات أثناء إلقاءي امام الآخرين			
05	أشعر بالارتياح في الأماكن العامة			
06	أشعر بضيق في التنفس إذا تحدثت امام الآخرين			
07	لا أحب المشاركة في أي موضوع في وجود الآخرين			
08	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية			
09	أرتبك عند التحدث امام مجموعة من الأفراد			
10	لا أحب الاختلاط بالآخرين			
11	أقبل نقد الآخرين دون حساسية او غضب			
12	أنصعب عرقا أثناء حديثي امام الآخرين			
13	أحب التعرف على أصدقاء جدد			

			الآخرين أكثر تفوقاً مني	14
			أحب المشاركة في الرحلات المدرسية	15
			أخشى الفشل في الحياة	16
			لا أتنازل عن حقوقي وادافع عنها	17
			أوافق زملائي دون تردد في كل الأمور	18
			اعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي	19
			لا أجد صعوبة في مواجهة أي مشكلة تواجهني	20
			اختر أصدقائي بعد موافقة والدي والآخرين	21
			أتمسك برأي الذي اتخذه ولا أغيره	22

