

تأثير ممارسة النشاط الرياضي المكيف على تقدير الذات لدى المعاقين حركيا

The effect of adapted sports activity on self-esteem among the physically disabled

قدور باي بلخير*، وبن صابر محمد

Kaddour Bey Belkheyr & Bensabeur Mohamed

معهد التربية البدنية، جامعة مستغانم الجزائر، الجزائر

Institute of Physical Education, University of Mostaganem, Algiers,
Algeria

*الباحث المراسل: belkheyr.kaddourbey@univ-mosta.dz

تاريخ التسليم: (2019/12/13)، تاريخ القبول: (2020/5/17)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير ممارسة النشاط الرياضي المكيف على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا، إضافة إلى مقارنتهم مع أقرانهم غير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف. ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي والاستبانة التي قاما بتصميمها كأداة لجمع البيانات والمعلومات من عينة قصديه قوامها (24) معاق حركياً منهم (12) معاق ممارسين للنشاط الرياضي المكيف بصورة منتظمة و(12) معاق حركياً غير ممارسين. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى تقدير الذات لدى فئة المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف كان مرتفعاً (46.79)، وأن مستوى تقدير الذات لدى المعاقين الغير ممارسين كان منخفضاً (18.98)، ودلت النتائج أن لممارسة النشاط الرياضي المكيف تأثير إيجابي على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط مقارنة بغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف، وأوصى الباحثان بزيادة وعي الأفراد ذوي الإعاقة الحركية بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي المكيف، تقدير الذات، المعاقين حركيا .

Abstract

The study aimed to identify the impact of the practice of adapted sports activity on the level of self-esteem of the physically disabled, in addition to their comparison with their peers who are not practicing

adapted sports activity, To achieve this, the researchers used the descriptive approach and the questionnaire that they designed as a tool for collecting data and information from an intentional sample consisting of (24) physically disabled persons, (12) physically disabled practitioners of the adapted sports activity on a regular basis, and (12) physically disabled non-practitioners. The results of the study showed that the level of self-esteem of the physically disabled group practicing the adapted sports activity was high (46.79), and that the level of self-esteem of the non-practicing disabled was low (18,98), The results indicated that the practice of adapted sports activity has a positive effect on the level of self-esteem of the physically disabled are practicing the activity compared to the non-practitioners of the adapted sports activity. The researchers recommended increasing awareness of individuals with physically disabilities of the importance of exercising adapted sports activity.

Keywords: Adapted sports activity, Self-esteem, Physically disabled

مقدمة الدراسة

تعتبر الإعاقة من المشاكل التي تعاني منها المجتمعات الإنسانية قديماً وحديثاً، فهي ظاهرة عامة تشترك فيها المجتمعات، وحسب ما جاء في تقرير منظمة الأمم المتحدة لسنة 2018، يعيش أكثر من مليار شخص، أي ما يقرب من 15% من نسبة سكان العالم، مع شكل من أشكال الإعاقة، وتتواجد نسبة ثمانون في المائة منهم في البلدان النامية. (Othman, 2018)

وكشفت الرابطة الجزائرية للدفاع عن حقوق الإنسان سنة 2018 عن نسبة 10%، قالت أنها تمثل نسبة المعاقين على مستوى المجتمع الجزائري، أي 4 ملايين معاق، بمعدل زيادات 45 ألف معاق سنوياً، في حين أن الإحصائيات الرسمية تحددهم بـ 2 مليون، وهي الإحصاءات التي لم تجدد منذ سنة 2010. (sara, 2018).

فمن الواضح أن المشكلات التي يتعرض لها المعاق حركياً ذات صبغة نفسية واجتماعية أكثر ما تكون مشكلات جسمية، فقد أشار "الروسان" أن مشاعر الخوف والقلق والرفض والعدوانية والانطوائية والدونية من المشاعر المميزة لسلوك ذوي الإعاقات الحركية. (El-Rousan, 1996, p. 247)

ويرى "السرطاوي والصمادي" (2014) أن الإعاقات الجسمية والصحية لها تأثير واضح في الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد المعوق، وتعتمد شدة هذا التأثير على نوع الإعاقة، وحدتها، وكذلك عمر الفرد عند الإصابة بالإعاقة، وكذلك على الظروف الأسرية والاجتماعية

التي ينتمي إليها ذلك الفرد، وهناك افتراض أن المعاقين جسمياً وصحياً يعانون من مشكلات نفسية وصحية واجتماعية أكثر من أقرانهم الأسوياء أو حتى من بقية الإعاقات الأخرى. (Sartawe & smadi, 2014, p. 367).

فالحالة النفسية للمعاقين حركياً تتأثر بشكل كبير، حيث تفرض عليهم الإعاقة ظروفًا خاصة، وعبئاً كبيراً؛ زيادة على عدم ملاءمة المرافق والمؤسسات والهيكل المجتمعية لخصوصياتهم الجسمية والحركية، وعدم وعي أفراد المجتمع بحالتهم من خلال نظرة بعض أفراد المجتمع له بالدونية، ناهيك عن استغلال المعاقين من قبل بعض مؤسسات المجتمع من أجل حصولهم على مشاريع خاصة بهذه الشريحة دون تقديم الإضافة للمعاقين من خدمات خاصة بهم، وعليه يكون المعاقين عرضة للضغوط النفسية والاضطرابات، مما يجعلهم أكثر عرضة لحالات الانطواء، والعدوانية (Al-Najjar, 2012, p. 560).

فالإعاقة التي تفرض حداً للنشاط لها آثار سلبية على تطور الشخصية، فأمم السلوك المقلل للقيمة نجد المعاق حركياً يكون الصورة غير اللائقة التي يعكسها له محيطه، لأن أنواع سوء التركيب الجسدي سواء كانت الفطرية منها أو المكتسبة هي في نفس الوقت إصابة للكامل الجمالي والوظيفي للجسد فهو لواء المعاقين مظهرهم الجسدي يثير في أغلب الأحيان التعجب. (Maisonneuve, 1981, p. 52)

ان تغير مظهر الجسم بسبب الإعاقة يؤدي الى شعور سلبي لدى المعاق بقصور قدراته البدنية، وهو ما يؤثر سلبياً على مفهومه لذاته، حيث ان التقدير الايجابي للجسم من جانب الفرد أو من الاخرين يؤدي الى تقدير ايجابي لمفهوم الذات، والتقدير السلبي تجاه الجسم ينتج عنه مفهوم سلبي لذات (Hussain, 2008, p. 89).

وتشير نتائج دراسات عديدة الى انخفاض مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً مقارنة بالعاديين وارجعت سبب هذا الى الإعاقة الحركية وعدم تقبلها من طرف المعاق. (Farhat, 2004, p. 46)

ولأن تقدير الذات له تأثير على كل جوانب الحياة، حيث يؤثر على طريقة تفاعلنا مع الآخرين وكل ما يحيط بنا، وفي قدرتنا على التأثير على الآخرين واثبات ذاتنا، وعلى مستوى صحتنا النفسية والاجتماعية، يقول عالم علم النفس "ناتانيال براندين Nathanael Branden": من جميع الأحكام التي نصدرها في حياتنا ليس هناك حكم أهم من حكمنا على أنفسنا. باختصار، تقدير الذات هو مفتاح النجاح

وبالنظر الى أن للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق الأغراض الصحية والنفسية والاجتماعية والإقتصادية.

ويشير (ابراهيم) أن الرياضة تشكل جانباً هاماً في نفس المعاق، إذ تمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر، الرغبة في اكتساب الخبرة، التمتع بالحياة، وتساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة

ما بعد الإصابة، كما تهدف إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الشخص المعاق، وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراجه من عزله. (Ibrahim, 1997, p. 111)

مشكلة الدراسة

تعتبر الإعاقة الحركية مصدراً للضغوط النفسية لكثير من المعاقين تتمثل في مشاعر القلق والإحباط، وتدني مفهوم الذات وذلك بسبب اعتماده على الآخرين في تلبية احتياجاته الأساسية وتمركزه حول ذاته وانعزاله، وصعوبات التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وقد أشار (الهوملة، 2003) بأن العجز أو العاهة يؤثر على شخصية الفرد نفسياً واجتماعياً ومهنياً مما يؤدي بدوره إلى الشعور بالقلق وفقدان الثقة بالنفس والإحساس بالدونية. (Al-Hawalmeh, 2003, p. 99)

لذا يعتبر تنمية الأمن النفسي لدى المعاقين حركياً أمراً ضرورياً، وقد أكدت كثير من الدراسات والبحوث على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المكثفة تؤثر إيجاباً على الصحة النفسية لذوي الإعاقات الحركية، من هنا جاءت لدى الباحثين فكرة إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير ممارسة النشاط الرياضي المكثف على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً.

أهداف الدراسة

سعت الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.
2. تأثير ممارسة النشاط الرياضي المكيف على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً.
3. الفروق بين فئة المعاقين حركياً الممارسين وفئة غير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف في تقدير الذات.

تساؤلات الدراسة

1. هل لممارسة النشاط الرياضي المكيف تأثير على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً؟
2. هل يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وغير الممارسين؟

مصطلحات الدراسة

تقدير الذات: هو تقييم الشخص لذاته على نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما (al-Fahal, 2000, p. 252)

وهو عبارة عن "مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح (Fahmy, 1987, p. 245).

التعريف الإجرائي: تقدير الذات هو تقييم يضعه الفرد لذاته، وهو الدرجة الكلية للفرد قيد الدراسة على استبانة تقدير الذات.

النشاط الرياضي المكيف: "كل الحركات والتمرينات والرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محددين في قدراتهم البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب تلف أو إصابة في بعض الوظائف الجسمية الكبرى" (stor A, 1993, p. 10).

التعريف الإجرائي: هي تلك الرياضات الفردية والجماعية المكيفة والتي يمارسها ذوي الإعاقة الحركية بانتظام.

المعاقين حركيا: هم الذين يختلفون أو ينحرفون عن الأفراد العاديين في النواحي الحسية والحركية، وغير قادرين على تحصيل أكبر عائد ممكن من استخدام مجهوداتهم العضوية إلى الحد الذي يحتاجون فيه إلى خدمات طبية وتأهيلية وتربوية ونفسية واجتماعية. (Mustafa, 2000, p. 29).

التعريف الإجرائي: الشخص الذي لديه سبب يعوق حركته ونشاطه الحيوي في الاطراف السفلى (أحادي أو ثنائي)، نتيجة لخلل أو عاهة أو حادث، حيث تتراوح أعمارهم بين 25 و 35 سنة.

مجالات البحث

1. **المجال المكاني:** مركز التكوين المهني للمعاقين حركيا بمدينة وهران بالجزائر.
2. **المجال الزمني:** الدراسة الاستطلاعية أجريت في الفترة الممتدة من يوم 2019/04/10 إلى يوم 2019/04/17، والدراسة الأساسية أجريت يوم 2019/05/15، ثم شرع الباحثان في جدولته النتائج وجمعها وتبويبها وتحليلها واستخلاص النتائج النهائية.
3. **المجال البشري:** 34 فردا من ذوي الإعاقة الحركية، 10 معاقين في الدراسة الاستطلاعية وتم استبعادهم من الدراسة الأساسية، و24 معاقا حركيا في الدراسة الأساسية.

الدراسات و البحوث المشابهة

في ضوء الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة وانسجاما مع أهداف الدراسة يعرض الباحثان بعض من هذه الدراسات:

دراسة خوجة (2018) هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا، وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة تكونت من (21) معاقا حركيا يمارسون رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة والعباب القوى من الجنسين، من الفئة العمرية (14-19 سنة)

تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم مقياس تقدير الذات لـ "روزنبيرج"، وقد اشارت نتائج هذه الدراسة ان مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي مرتفع. (Khodja, 2018)

دراسة خوجة (2011): هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا، وتحديد العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لديهم. اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (20) مراهق من ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً مصابين بالشلل النصفي السفلي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى: تجريبية تتكون من (10) أفراد، ويخضعون للبرنامج الرياضي المقترح في هذه الدراسة، والثانية: ضابطة مكونة من (10) أفراد بالمؤسسة ولم يتلق أفراد هذه المجموعة التدريب على البرنامج الرياضي المقترح. وقد تمثلت أدوات الدراسة التي استعان بها الباحث في الأدوات التالية: مقياس صورة الجسم (إعداد الباحث)، ومقياس تقدير الذات لـ روزنبيرج (Rosenberg, 1965).

وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي. (Khodja, The Effect of the Suggested Sport Program on the Improvement of the Image of the Body and the Notion of Self-Esteem among Persons with Disabilities, 2011)

دراسة حرب (2010): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر برنامج تعليمي في تنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المعاقين حركيا، وللتحقق من ذلك قام الباحث بتصميم استبانة لقياس مستوى مفهوم الذات، وكذلك قام الباحث بتصميم برنامج تعليمي لتعليم بعض مهارات الريشة الطائرة للمعاقين حركيا، وقد تضمنت العينة (28) طالب وطالبة من ذوي الإعاقات الحركية، طبق عليهم البرنامج التعليمي لمدة 6 أسابيع وأجابوا على مقياس مفهوم الذات الذي أعده الباحث وأجرى عليه دلالات الصدق والثبات. وأظهرت النتائج أن البرنامج التعليمي قد أثر بشكل ايجابي على مفهوم الذات لدى الطلبة المعاقين. وقد أوصى الباحث بإعطاء موضوع مفهوم الذات أهمية في البرامج التعليمية. (Harb, 2010).

دراسة بلاك وجاي (Blake and Jay, 2004): هدفت إلى التعرف على الآثار النفسية الناتجة عن الإصابة بالإعاقة الجسدية، وقد تكونت عينة الدراسة من (556) معاقا حركيا، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الاكتئاب لدى المعوقين حركيا، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة الضغوط النفسية لدى المعوقين حركياً مرتفعة، وخاصة بعد الفترة التي تلي الإصابة. (Blake and Jay, 2004)

دراسة اتاس و ميليسا (Oates & Mellissa, 2004): هدفت الدراسة الى معرفة فعالية برنامج تروحي في السباحة على تحسين تقدير الذات لدى المعاقين حركيا، استخدم الاستبيان والمقابلة لمعرفة التغيرات في السلوك الاجتماعي والحركي وتقدير الذات، عن طريق الاختبار

القبلي والبعدي على عينة من 6 معاقين حركياً، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، بسبب تأثير برنامج السباحة الترويحي (Oates & Mellissa, 2004)

في ضوء عرض الدراسات السابقة والمشابهة فقد أوضحت نتائجها التأثير الإيجابي للنشاط الرياضي المكيف على تقدير الذات لدى المعاقين حركياً، إلا أن ما يميز الدراسة الحالية تناولها لبعض المتغيرات الوسيطة للمعاقين أفراد العينة قيد الدراسة مثل: النوع الاجتماعي، المرحلة العمرية، المستوى التعليمي، البيئة السكنية، نوع ودرجة الإعاقة)

وقد تمكن الباحثان من الاستفادة من هذه الدراسات من حيث:

- الاستفادة من هذه البحوث فيما يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تحديد المنهج وأدوات جمع البيانات وتحديد أسئلة الاستبانة.
- الاستعانة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الأفكار النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة، ومقارنة نتائج هذه الدراسات بالنتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأحد صور الدراسة المسحية وذلك لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من (42) معاق حركياً من مركز تكوين المعاقين حركياً بالحاسي في مدينة وهران بالجزائر

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بالطريقة القصدية من أفراد المجتمع الأصلي، حيث تكونت من 24 فرداً من ذوي الإعاقة الحركية للأطراف السفلية (ثنائي أو أحادي) تتراوح أعمارهم بين 25 و 35 سنة مقسمين كما يلي:

- 12 معاق من الممارسين للنشاط الرياضي المكيف منخرطين في نوادي رياضية ويتدربون بانتظام 07 رياضيين في كرة الطائرة جلوس و05 رياضيين في ألعاب القوى تم اختيارهم بالطريقة القصدية .

- 12 معاق من غير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف تم اختيارهم بالطريقة القصدية على أساس التقارب مع أفراد عينة الممارسين من حيث المواصفات التالية (السن، المستوى الدراسي، شدة الإعاقة)

أدوات الدراسة

تم بناء هذه الاستبانة انطلاقاً من الخلفية النظرية المتعلقة بهذا المجال وبلاستعانة بالدراسات والبحوث السابقة والمشابهة دراسة "اتاس وميليسا" Oates and Mellissa,

(2004)، دراسة "خوجة" (2018) ودراسة "خوجة" (2012) كما تم تحكيما عن طريق مجموعة من الخبراء والمختصين، الى جانب اجراء الدراسة الاستطلاعية.

استبانة تقدير الذات تتألف من 15 فقرة ضمن ميزان ثلاثي تتراوح بين ابدأ (0 درجة)، احيانا (2 درجة)، دائما (4 درجات)، و قد ميز الباحثان مستويات تقدير الذات كما يلي:

- أقل من 30 درجة مستوى منخفض في تقدير الذات.
- بين 30 و40 درجة مستوى متوسط في تقدير الذات.
- أكثر من 40 درجة مستوى مرتفع في تقدير الذات.

المعاملات العلمية للاختبار

للتأكد من ملاءمة استبانة تقدير الذات، قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من 08 معاقين حركيا (اطراف سفلى)، 04 من الممارسين للنشاط الرياضي المكيف و04 غير الممارسين، تتراوح اعمارهم بين 25 و35 سنة، وبعد أسبوع أعيد تطبيق نفس الاستبانة على نفس أفراد العينة الأولى تحت نفس الظروف ونفس التوقيت ونفس الوسائل، ولقد تم استبعاد افراد العينة الإستطلاعية من الدراسة الأساسية، وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى تناسب الاستبانة مع افراد عينة الدراسة.
- معرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتفاديها و تجنبها.
- إبراز الأسس العلمية للاستبانة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

الأسس العلمية للاستبانة

الثبات: قام الباحثان باستخدام معامل الارتباط "بيرسون"، وقد اظهرت النتائج المدونة ادناه في الجدول رقم (01) أن استبانة تقدير الذات تتمتع بدرجة ثبات عالية حيث قدرت القيمة المحسوبة ب 0.97 وهي اكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب 0.66 عند درجة الحرية 07.

الصدق: يعد الصدق أهم شروط الاختبار الجيد، و يقصد بالصدق أن يقيس فعلا القدرة أو السمة التي وضع لقياسها، ولغرض التأكد من صدق استبانة تقدير الذات استخدم الباحثان طريقتين: صدق المحتوى - الصدق الذاتي.

أ. صدق المحتوى: وذلك بعرضه على عدة خبراء في مجال النشاط الحركي المكيف والإعاقة الحركية وعلم النفس

ب. الصدق الذاتي: والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ومن خلال الجدول رقم 1 قدرت القيمة المحسوبة ب 0.98 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب 0.66 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي استبانة تقدير الذات يتمتع بدرجة صدق عالية.

الموضوعية: عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين (Budawd Abd Al-Yamine, 2009, p. 107)، تتمتع جميع فقرات استبانة تقدير الذات بالسهولة والوضوح والبساطة، كما انها غير قابلة للتخمين أو التأويل.

جدول (1): يمثل معامل الثبات والصدق لاستبانة تقدير الذات.

ر.جدولية	معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	
0,666	0,98	0.97	0.05	07	08	استبانة تقدير الذات

متغيرات الدراسة

اشتملت متغيرات الدراسة على الآتي:

- المتغير المستقل: ممارسة النشاط الرياضي المكيف.
- المتغير التابع: يتمثل في استجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة والدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً.

المعالجات الإحصائية المستعملة

استخدمنا في بحثنا معادلات احصائية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار الدلالة الاحصائية "ت" ستيودنت "T.test de student" لمعادلة (عينتان غير مرتبطتان متساويتان).

نتائج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالسؤال الذي ينص على: (هل لممارسة النشاط الرياضي المكيف تأثير على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً؟). والسؤال الذي ينص على: (هل يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وغير الممارسين؟).

وللإجابة على التساؤلات تم ايجاد المتوسطات والانحرافات لاستجابات أفراد العينة على استبانة تقدير الذات والفروق بين الفئتين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات افراد العينة على استبانة تقدير الذات والفروق بين الفئتين تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف

الدالة	ت ج	ت م	غير الممارسين		الممارسين			
			ع	س	ع	س		
دال	1.71	-	5.11	1.05	0.83	1.04	3.00	1. أحضى باحترام الآخرين
دال			3.50	0.90	1.50	1.73	3.54	2. أشعر بالسعادة العادية شأنى شأن الناس
دال			3.16	1.02	1.00	1.34	4.42	3. أملك شخصية قوية
دال			2.50	1.73	1.33	1.55	2.73	4. أستمتع باللقاءات مع الآخرين
دال			3.33	0.98	0.50	0.90	7.34	5. أملك مؤهلات تمكنني من ممارسة الرياضة
دال			2.33	1.04	1.00	1.43	2.60	6. لا أجد صعوبة في الاقتناع بمظهري الخارجي
دال			2.50	1.73	1.83	1.03	2.86	7. أعتقد أنني مؤهل لأداء العديد من الأعمال
دال			3.50	0.89	2.00	1.47	2.71	8. أحاول دائما تطوير قدراتي الجسمية
دال			2.66	1.71	1.33	1.55	2.91	9. لا يزعجني الحكم عليا من خلال مظهري الخارجي
دال			3.50	0.90	1.50	1.73	3.54	10. عادة ما أشعر بالتفاؤل من الحياة
دال			3.33	1.30	1.50	1.24	3.52	11. لا أحتاج موافقة ومباركة الآخرين لأشعر بانى الأفضل
دال			3.33	1.30	0.50	0.90	6.18	12. أشعر بانى ذو قيمة وأن هناك آخرين يحتاجون إلي
دال			3.16	1.02	1.16	1.33	4.10	13. أنا أتقبل نفسى كما هي وسعيد بنفسي.
دال			3.66	0.77	2.00	1.73	3.95	14. لا أجد صعوبة فى أن أصرح بمشاعرى الحقيقية.
دال			3.33	0.98	1.00	1.04	5.63	15. أشعر أنني مثل الناس
				18.98		46.79	المجموع	

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (2) يتضح لنا ما يلي

1. بالنسبة لفئة الممارسين

من خلال الجدول رقم (2) يتضح مجموع الدرجات لإستبانة تقدير الذات بالنسبة لفئة الممارسين للنشاط الرياضي المكيف ب (46.79) وهي اكبر من (40) وحسب استبانة تقدير الذات، تعتبر درجة مرتفعة لتقدير الذات لدى عينة الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وعليه يستنتج الباحثين: أن مستوى تقدير الذات مرتفع لدى فئة المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

2. بالنسبة لفئة غير الممارسين

يتضح لنا في الجدول رقم (2) مجموع المتوسطات الحسابية لاستبانة تقدير الذات قدر ب (18.98) وهي أقل من (30) ما يعني أن مستوى تقدير الذات منخفض لدى فئة غير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف .

وعليه يستنتج الباحثين ان مستوى تقدير الذات منخفض لدى فئة المعاقين حركيا غير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف

أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى منخفض لتقدير الذات لدى المعاقين حركيا غير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف، وهذا ما يتطابق مع دراسات عديدة تناولت هذا الموضوع، فقد أشار اليه "مايزوناف" (Maisonneuve, 1981) على أن الاعاقة الحركية لها اثار سلبية على تطور الشخصية، فأمام السلوك المقل للقيمة نجد المعاق حركيا يكون الصورة غير اللاتقة التي يعكسها له محيطه، ونتائج دراستنا تتفق كذلك مع ما توصل اليه "النجار" (2012) في دراسته أن الحالة النفسية للمعوقين حركياً تتأثر بشكل كبير، حيث يكون المعاق عرضة إلى اضطرابات في شخصيته بسبب الضغوط نفسية، والنظرة السلبية نحوهم، من خلال نظرة بعض أفراد المجتمع لهم بالدونية، وهو ما توصلت اليه دراسة "بلاك، وجاي".

(Blake & Jay, 2004) التي أكدت إلى أن نسبة الضغوط النفسية لدى المعوقين حركياً مرتفعة، وفي ذات السياق اكد "الهامله" (2003) ان الاعاقة الحركية مصدرا للضغوط النفسية لكثير من المعاقين، تتمثل في مشاعر القلق والاحباط، وتدني مفهوم الذات.

3. المقارنة بين الممارسين و غير الممارسين في نتائج استبانة تقدير الذات

هل يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وغير الممارسين؟

انحصرت قيم "ت" المحسوبة بين (2.60) و(7.34) وفي هذا المجال كل القيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب (1.71) عند درجة الحرية (22) ومستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل استجابات على استبانة تقدير الذات لصالح فئة الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

وعليه يمكن الإجابة على التساؤل بالتأكيد على أن هناك فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وغير الممارسين لصالح الممارسين.

بناء على كل ما سبق، وللإجابة على التساؤل: هل لممارسة النشاط الرياضي المكيف تأثير على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً؟ يمكننا الإجابة بنعم أن ممارسة النشاط الرياضي المكيف يؤثر إيجاباً على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً، وهذا راجع لفوائد الممارسة الرياضية وتأثيرها الإيجابي متعدد الجوانب على المعاقين حركياً، وخاصة على مستوى تقدير الذات، نتائج الدراسة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة "خوجة" (2018)، حيث أشارت إلى أن مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي مرتفع، وقد أكدت ما توصلنا إليه دراسة "اتاس وميليسا" (Oates & Mellissa, 2004)، حيث أسفرت نتائجها على أن البرنامج الترويحي المطبق في السباحة على المعاقين حركياً أثر إيجاباً في رفع تقديرهم لذاتهم، ويؤكد ما توصلنا إليه كذلك دراسة "خوجة" (2012) حيث خلصت دراسته إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثين الآتي:

1. لممارسة النشاط الرياضي المكيف تأثير إيجابي على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً.
2. يمتاز المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف بمستوى تقدير ذات أفضل من غير الممارسين.

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان الآتي:

1. توعية أفراد ذوي الإعاقة الحركية بأهمية النشاط الرياضي المكيف بشكله الترويحي والتنافسي في تطوير القدرات الوظيفية والفسولوجية والنفسية والاجتماعية المتضررة من الإعاقة.
2. توعية أسر ذوي الإعاقة الحركية بمدى أهمية ممارسة النشاط الرياضي المكيف وتأثيره على ابنائهم.
3. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى وإعاقات مختلفة

Références (Arabic & English)

- Adel, K. (2011). The Effect of the Suggested Sport Program on the Improvement of the Image of the Body and the Notion of Self-Esteem among Persons with Disabilities. *An-Najah University Journal for Research (Humanities)*, 25 (5), 1283-1336. <https://journals.najah.edu/article/163/>
- Adel, K. (2018). The level of self-esteem among the physically handicapped who are practicing sports activity . *Al-Jame 'Journal for Psychological Studies and Educational Sciences* (08), 136-157.
- al-Fahal, N. M. (2000). A study of self-esteem and achievement motivation among high school students in both Egypt and Saudi Arabia - a cultural study. *The Journal of Psychology* (54), 245-262.
- Al-Najjar, Y. M. (2012). The effectiveness of a counseling program to develop psychological security among the physically disabled. *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies* , 20 (1), 557-594.
- Budawd Abd Al-Yamine, A. A. (2009). *The guide in scientific research for students of physical education and sports*. Algeria: University Press Office.
- El-Rousan, F. (1996). *Methods of measurement and diagnosis in special education*. Jordan: Dar Al-Fikr for publication and distribution.
- Fahmy, M. (1987). *Mental health - a study in the psychology of adaptation*. CAIRO: Modern Arab Press.
- Habis, A.-H. (2003). *Psychology of unusual children* . Amman: Al-Ahlia Publishing and Distribution House.
- Harb, R. (2010). The Effect of Teaching Program on the Development of Disabled Students, Self – Concept. *An-Najah University Journal for Research (Humanities)*, 24 (7), 1897-1932. https://journals.najah.edu/media/journals/full_texts/effect-teaching-program-development-disabled-students-self--concept.pdf

- Hussain, M. S. (2008). *The impact of a pilot program based on video models on improving the self-concept of people with motor challenges in Jordan*. Amman Jordan: Jaffa Scientific House for Publishing and Distribution.
- Ibrahim, M. A. (1997). *Paralympic sports first edition*. Amman: Dar Al-Fikr for Printing and Publishing.
- Jay, B. a. (2004). Physical Disability, Unemployment and Mental Health. *Rehabilitation Psychology* (49), 241-249.
- Maisonneuve, S. J. (1981). *Modèles de corps et psychologie esthétique*. Paris: edition: P.U.F.
- Mellissa, O. C. (2004). Does A Recreational Swimming Program Improve The Self- Esteem of Children with Physical Disabilities. *Possible Underlying Mechanisms* , 1515.
- Mohamed Farhat, M. E. (2004). *Psychology of amputees, "the loss of a body organ and its relationship to some personality traits*. Cairo, Egypt: Zahraa Al Sharq Library .
- Mustafa, N. A. (2000). *Introduction to special education*. Palestine: Al-Qadisiyah Library.
- Othman, A. R. (2018, December 03). *Egypt News*. Retrieved March 06, 2019, from from the National Media Authority: <https://www.maspero.eg/wps/portal/home/egynews/files/variety-files/details/601e86eb-effd-4da6-b4a2-91d34620f32f/>
- Sara, A. M. (2018, March 13). *Journal of the Algerian daily Al-Wasat*. Retrieved March 06, 2019, from Journal of the Algerian daily Al-Wasat: <https://www.elwassat.com/10>
- Sartawi Abdul Alaziz, A.-S. J. (2014). *Physical and health disabilities*. Amman: Dar Al-Fikr for publication and distribution.
- Stor A, O. (1993). *activité physique et sportives adaptées pour personne handicapés mentale*. Belgique: prient marketing sprl.