

تأثير ممارسة النشاطات الحركية المعدلة على الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا

" The effect of practicing modified motor activities on the self-confidence of people with motor disabilities"

قدور باي بلخير¹، زرف محمد²، زمالي محمد³

^{1,2} معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

³ معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف وهران

¹belkheyr.kaddourbey@univ-mosta.dz, ²biomeca.zerf@outlook.com, ³mohamed.zemali@univ-usto.dz

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2024/07/16

تاريخ القبول: 2024/10/25

تاريخ النشر: 2024/12/01

doi.org/10.5281/zenodo.15183958

الكلمات المفتاحية:

- نشاطات حركية معدلة.
- ثقة بالنفس.
- معاقين حركيا.

الباحث المرسل: قدور باي بلخير

الايمل:

belkheyr.kaddourbey@univ-mosta.dz

Keywords:

- modified motor activities.
- Self-confidence.
- People with motor disabilities

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير ممارسة النشاطات الحركية المعدلة على الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا. حيث اخترنا العينة بالطريقة القصدية متكونة من (12) معاق حركي ممارس للأنشطة البدنية المكيفة و(12) معاق حركي من غير الممارسين، طبق عليهم مقياس الثقة بالنفس معد من طرف الباحثين بعد تحكيمه. توصلنا إلى أن المعاقين حركيا غير الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة مستوى الثقة بالنفس لديهم منخفض، أما عند الممارسين فمستوى الثقة بالنفس مرتفع، كما وجدنا فروق دالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين الممارسين وغير الممارسين لصالح فئة الممارسين

Abstract

The study aimed to reveal the effect of practicing modified motor activities on the self-confidence of physically disabled people. We chose the sample in a purposive manner consisting of (12) motor disabled people who practice adapted physical activities and (12) motor disabled people who do not practice them. A self-confidence scale prepared by By the researchers after arbitration. We found that people with physical disabilities who do not practice modified motor activities have a low level of self-confidence, while among those who practice it, the level of self-confidence is high. We also found statistically significant differences in the level of self-confidence between practitioners and non-practitioners in favor of the category of practitioners.

1. مقدمة:

الإعاقات البدنية تؤثر في أجهزة الجسم المختلفة ومن بينها الجهاز الحركي وما يتعلق به من باقي الأجهزة، كالجهاز العظمي والمفصلي والعضلي والعصبي المركزي فالمعاقين حركيا هم الأفراد الذين يعانون من اختلالات ما في قدراتهم الحركية، أو نشاطاتهم الحركية وهذا يؤثر على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعي الحاجة إلى تدخلات خاصة ومكيفة فالحالة النفسية للمعاقين حركياً تتأثر بشكل كبير، حيث تفرض عليهم الإعاقة ظروفًا خاصة، وعبئًا كبيرًا، زيادة على عدم ملائمة المرافق والمؤسسات والهيكل المجتمعية لخصوصياتهم الجسمية والحركية، وعدم وعي أفراد المجتمع بحالتهم وعليه يكون المعاقين عرضة للضغوط النفسية والاضطرابات، مما يجعلهم أكثر عرضة لحالات الانطواء، والعدوانية (النجار، 2012، صفحة 560).

ومن الواضح أن المشكلات التي يتعرض لها المعاق حركيا ذات صبغة نفسية واجتماعية أكثر مما تكون مشكلات جسمية، فالعجز أو العاهة يؤثر على شخصية الفرد نفسيا واجتماعيا ومهنيًا مما يؤدي بدوره إلى الشعور بالقلق وفقدان الثقة بالنفس والاحساس بالدونية (حابس العواملة، 2003، صفحة 99)

للأنشطة البدنية والرياضة أهمية كبرى على نفسية المعاقين، فهي تمكنهم من تعزيز واكتساب استرجاع المهارات الواقعية للذات، والإرادة في اكتساب الخبرات، والاستمتاع بالحياة، فهي تساعد بدور فعال في تعزيز الاتزان النفسي للمعاقين وتحدي الحياة الروتينية المملة ما بعد الإصابة بالإعاقة، كما تهدف إلى تحقيق الاعتماد على النفس وتحدي الظروف والصعاب وروح المنافسة والصداقة لدى الشخص المعاق، وبالتالي تعزيز المهارات النفسية. (المجيد، 1997، صفحة 111)

فممارسة الأنشطة الحركية تنمي الاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والإحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة (محمود، 1982، صفحة 23) توصلت الكثير من الدراسات إلى أن لممارسة النشاطات الحركية المعدلة تأثيرات إيجابية على المعاقين حركيا، ومن بين هذه الدراسات دراسة (حمزة، 2014) التي توصلت إلى أن للأنشطة الرياضية دور إيجابي في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا، أما دراسة (جيلالي، 2021) فقد تم التوصل لاستنتاج مفاده أن النشاط البدني الرياضي يساعد على زيادة الثقة بالنفس لذوي الحاجات الخاصة، وقد عالجت دراسة (JAY، 2004) موضوع تأثير الإعاقة على مختلف

الجوانب النفسية أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة الضغوط النفسية لدى المعاقين حركياً مرتفعة ومستوى الثقة بالنفس منخفض، خاصة بعد الفترة التي تلي الإصابة. وقد تطرقت دراسة (نادر، 2018) إلى محاولة الكشف عن فاعلية برنامج حركي في تنمية المهارات الاستقلالية لدى المعاقين حركياً من فئة الشلل الدماغي وتم استخدام مقياس المهارات الحركية ومقياس مهارات الاستقلالية وقد اثبتت الدراسة فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الاستقلالية لدى العينة التجريبية (فتحي، 2021)

وبناء على ما سبق تأسست مشكلة دراستنا:

السؤال الرئيس: هل ممارسة النشاطات الحركية المعدلة تؤثر على مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين حركياً؟

التساؤل الفرعي: هل يوجد فرق دال احصائياً بين عيني الدراسة الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة في مقياس الثقة بالنفس؟

أهداف الدراسة:

- 1- معرفة تأثير ممارسة النشاطات الحركية المعدلة على مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين حركياً.
- 2- كشف الفروق بين فئة الممارسين وفئة غير الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة في مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين حركياً.
- 3- لتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين حركياً.

II - الطريقة وأدوات:

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: يتكون من اثني وأربعون معاقاً حركياً.

عينة البحث: تتألف عينة البحث من 24 فرداً من ذوي الإعاقة الحركية للأطراف السفلية (ثنائي أو أحادي) تتراوح أعمارهم بين 25 و35 سنة مقسمين كما يلي: 12 معاق من الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة 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 للنشاطات الحركية المعدلة تم اختيارهم بالطريقة القصدية على أساس التقارب مع أفراد عينة الممارسين من حيث المواصفات التالية (السن، المستوى الدراسي، شدة الإعاقة)

محالات البحث:

- 1- المجال المكاني: بمدينة وهران (مركز المعاقين حركيا).
- 2-المجال الزمني: الدراسة الاستطلاعية تم تطبيق المقياس يوم 2019/04/10 حتى يوم 2019/04/17، ثم توزيع المقياس على افراد العينة وجمعه من 15 ماي 2019.
- 3-المجال البشري: 34 فردا من ذوي الاعاقة الحركية 10 معاقين في الدراسة الاستطلاعية وتم استبعادهم في الدراسة الاساسية و24 معاقا حركيا في الدراسة الأساسية

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: النشاطات الحركية المعدلة

المتغير التابع: الثقة بالنفس

الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

قمنا بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

السن، الجنس، نوع الإعاقة، موقع الإعاقة، شدة الإعاقة، المستوى التعليمي

أدوات البحث:

مقياس الثقة بالنفس يتكون المقياس من 15 فقرة ضمن ميزان ثلاثي تتراوح بين ابدأ (0 درجة)،

أحيانا (2 درجة)، دائما (4 درجات)، وقد ميزنا مستويات الثقة بالنفس كما يلي:

-أقل من 30 درجة مستوى منخفض

- بين 30 و40 درجة مستوى متوسط

- أكثر من 40 درجة مستوى مرتفع

وقد تم بناء هذا المقياس انطلاقا من الخلفية النظرية المتعلقة بهذا المجال وبلاستعانة بالدراسات السابقة والبحوث المشابهة، كما تم تحكيم هذا المقياس عن طريق مجموعة من الخبراء والمختصين، الى جانب اجراء الدراسة الاستطلاعية.

المعاملات العلمية للاختبار:

للتأكد من ملائمة مقياس الثقة بالنفس، قمنا بإجراء تجربة لاستطلاعية على عينة مكونة من 08 معاقين حركيا (أطراف سفلى)، 004 من الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة و040 غير ممارسين، ساهم بين 25 و35 سنة،

وبعد لأسبوع أعيد تطبيق نفس لمقياس على نفس لأفراد لعينة الأولى تحت نفس لظروف ونفس التوقيت ونفس الوسائل

الأسس العلمية:

- 1- الثبات: مقياس الثقة بالنفس يتمتع بدرجة ثبات عالية حيث قدرت القيمة المحسوبة ب 0.86 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب 0.66 عند درجة الحرية 07.
- 2- الصدق: للتأكد من صدق مقياس الثقة بالنفس تم استخدام: صدق المحتوى والصدق الذاتي.

- أ- صدق المحتوى: من خلال عرضه على عديد الخبراء والأساتذة الباحثين وفي مجال النشاط البدني المكيف والإعاقة الحركية وعلم النفس
- ب- الصدق الذاتي: ومن خلال الجدول رقم 01 قدرت القيمة المحسوبة ب 0.92 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب 0.66 عند مستوى الدلالة 0.05 معنى هذا ان مقياس الثقة بالنفس يتمتع بدرجة صدق عالية.

- 3- الموضوعية: عدم التأثير بالأحكام الذاتية للمصححين (بلخير، 2016) تتمتع جميع فقرات مقياس الثقة بالنفس بالسهولة والوضوح والبساطة، كما انها غير قابلة للتخمين أو التأويل.

الجدول 1: (يمثل معامل الثبات والصدق لمقياس الثقة بالنفس)

العينه	د، الحرية	م الدلالة	مع، الثبات	مع، الصدق	ر.جدول
مقياس الثقة بالنفس	08	07	0.050	0.860	0.920
					0.666

المعالجات الإحصائية المستعملة:

استخدمنا في بحثنا معادلات احصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار الدلالة الاحصائية "ت"ستودنت "T.test de student" لمعادلة (عينتان غير مرتبطتان متساويتان).

تأثير ممارسة النشاطات الحركية المعدلة على الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا.

III - النتائج:

الجدول رقم 2 يوضح المتوسط والانحراف لاستجابات افراد العينة على مقياس الثقة بالنفس والفروق بين الفئتين تبعا لمتغير ممارسة النشاطات الحركية المعدلة).

الدالة	ت ج	ت م	الغير ممارسين		الممارسين		
			ع	س	ع	س	
د ل	1.71	1.73	1.55	1.33	1.73	2.5	1. لدي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني
د ل		2.02	1.50	1.5	1.30	2.66	2. أنسق وأنظم أعمالي بنفسي
د ل		3.54	1.73	1.5	0.9	3.5	3. أشعر بالأمن و الاطمئنان في كل الأحوال
د ل		3.82	1.30	1.33	1.34	3.00	4. أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي
د ل		4.10	1.33	1.16	1.02	3.16	5. أتقبل الانتقاد بصدررحب
د ل		2.87	1.58	1.83	0.98	3.33	6. أحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين
د ل		2.38	1.43	2.33	0.9	3.5	7. أسعى إلى تطوير قدراتي
د ل		1.86	1.55	1.33	1.50	2.50	8. لا أخاف من المجهول
د ل		4.84	1.34	1	0.98	3.33	9. لدي القدرة على التعامل مع البيئة التي أعيش فيها
د ل		4.42	1.34	1	1.02	3.16	10. لا أتردد في التعبير عما يدور بخاطري
د ل		7.34	0.98	0.66	0.90	3.50	11. أعتز بأخطائي
غير دال		1.14	1.50	2.50	1.33	3.16	12. لا أدع الغرور يسيطر علي
د ل		3.95	1.73	1.50	0.77	3.66	13. لا أتخوف من مجابهة المواقف الإجتماعية أيا كان نوعها
د ل		2.52	1.58	2.16	0.90	3.50	14. لدي القدرة على توضيح أفكارى للآخرين
د ل		6.18	0.90	0.50	1.30	3.33	15. أستطيع تقييم نفسي
				21.63		47.79	المجموع

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

بالنسبة لفئة غير الممارسين:

مجموع المتوسطات الحسابية لمقياس الثقة بالنفس قدر ب (21.63) وهي أقل من (30) ما يعني حسب المقياس أن مستوى الثقة بالنفس منخفضة لدى فئة غير الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة.

ومنه:

نرى ان مستوى الثقة بالنفس منخفض لدى فئة المعاقين حركيا غير الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة

بالنسبة لفئة الممارسين:

من خلال الجدول رقم (2) نسجل مجموع الدرجات لمقياس الثقة بالنفس بالنسبة لفئة الممارسين للنشاط الرياضي المكيف ب (47.79) وهي أكبر من (40) وحسب المقياس، نسجل درجة مرتفعة لمستوى الثقة بالنفس لدى عينة الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة

ومنه:

يتجلى لنا ان الثقة بالنفس مرتفعة لدى فئة المعاقين حركيا الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة المقارنة:

انحصرت قيم "ت" المحسوبة بين (1.73) و(6.18) وفي هذا المجال كل القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب (1.710) عند درجة الحرية (2 2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي وجود فرق دال احصائيا في كل الاجابات على المقياس لصالح فئة الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة. عدا العبارة رقم 12 «لا أدع الغرور يسيطر علي» حيث قدرت "ت" المحسوبة (1.1140) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب (1.710) عند درجة الحرية (2 2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي عدم وجود فرق دال احصائيا بين الممارسين وغير الممارسين في هذه العبارة

وعليه نسجل الاستنتاج التالي:

يوجد فروق دالة احصائية بين فئة المعاقين حركيا غير الممارسين والممارسين للنشاطات الحركية المعدلة في مستوى الثقة بالنفس لصالح الممارسين.

مناقشة النتائج مع الفرضيات:

من خلال نتائج الدراسة نجد مستوى منخفض مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا غير الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة ، وهذا ما أكدته دراسة (بلاك، 2004) التي توصلت إلى أن نسبة الضغوط النفسية لدى المعوقين حركياً مرتفعة و الثقة بالنفس منخفضة لدى المعاقين حركيا وفسرت الدراسة سبب الانخفاض بتأثير الاعاقة الحركية، وكان قد اكد نفس النتيجة (الهواملة، 2003) ان العجز او العاهة يؤثر على شخصية الفرد نفسيا واجتماعيا ومهنيا مما يؤدي بدوره الى الشعور بالقلق وفقدان الثقة بالنفس والاحساس بالدونية (حابس العواملة، 2003، صفحة 99)

كما اظهرت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية ما بين الفئتين قيد الدراسة (الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة) لصالح الممارسين في مقياس تقدير الثقة بالنفس، بالتالي نؤكد صحة الفرضية الفرعية "يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين فئة غير الممارسين وفئة الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة في مستوى الثقة بالنفس لصالح فئة الممارسين" وقد ابرزت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع في مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة وبالتالي يمكننا ترسيم الفرضية الرئيسية بأن " ممارسة النشاطات الحركية المعدلة تؤثر ايجابا على مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا"، وهذا راجع لمتغير الممارسة للنشاطات الحركية المعدلة، وتتقاطع نتائج دراستنا مع ما توصلت اليه دراسة (حمزة، 2014) على ان للنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في زيادة الثقة بالنفس لدي المعاقين حركيا، وقد اكدت ما توصلنا اليه عديد الدراسات منها : دراسة (محمد ب.، 2019) انه للأنشطة الحركية فوائد من حيث التفرغ والتنفيس، والتخلص من الانطواء والانسحاب والطاقة السلبية العنيفة، وتنمية اعتباراتهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم

(Domart, 1986, p. 589)

V - خاتمة:

في حدود ما أمكن التوصل إليه من نتائج استنتجنا ما يلي:

- 1- تسجيل وجود فروق دالة إحصائية بين فئة غير الممارسين وفئة الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة في مستوى الثقة بالنفس لصالح فئة الممارسين.
- 2- للمعاقين حركيا الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة مستوى مرتفع في مستوى الثقة بالنفس.
- 3- للمعاقين حركيا غير الممارسين للنشاطات الحركية المعدلة مستوى منخفض في مستوى الثقة بالنفس.

وبناء على نتائج هذه الدراسة يوصي الباحثون بما يلي:

- 1- إدراج مادة التربية البدنية الرياضية المكيفة في جميع المراكز والمؤسسات التربوية والتكوينية لذوي الاعاقة الحركية
- 2- -تحسيس ذوي الاعاقة الحركية وتوعية اسرهم بمدى أهمية ممارسة النشاطات الحركية المعدلة وتأثيرها على الثقة بالنفس.
- 3- إجراء دراسات مشابهة على المعاقات حركيا (اناث).

IV – الإحالات والمراجع:

- Badran Shabeel, Suleiman Said. (2007). Education in the knowledge society. Alexandria Egypt:University Knowledge House.
- Arnab Hamza. (2014). Le rôle de l'activité sportive récréative dans l'augmentation de la confiance en soi des personnes en situation de handicap moteur. 06(02), 282-295. Umm al-Bawaqi.
- Oussama Rateb Ibrahim Khalifa. (1998). La marche est une passerelle vers la santé physique. Le Caire : Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Belkheyr Kaddourbey, Sifi Belkacem et Zamali Mohamed. (2019). L'effet d'un programme de mouvement adapté sur certaines habiletés motrices de base chez les personnes handicapées mentales. Journal des sciences psychologiques et éducatives, 5(3), 33-44.
- Tamasot Gilali. (2021). Le rôle de l'activité physique sportive adaptée dans le développement de certaines qualités - confiance en soi et motivation - chez les personnes à mobilité réduite. 06(03), 383-403. M'sila : Université de M'sila.
- Habès Al-Awamla. (2003). Psychologie des enfants insolites - handicap moteur. Amman : Édition et distribution d'Al-Ahlia.
- Hussein, M. s. (2008). L'effet d'un programme de conseil basé sur des modèles vidéo pour améliorer l'image de soi des personnes ayant des difficultés motrices en Jordanie. Amman, Jordanie : Maison d'édition et de distribution scientifique de Jaffa.
- Farouk Al Rousan. (1998). Psychologie des enfants insolites. Jordanie : Dar Al-Fikr pour l'imprimerie et l'édition.
- Marwan Abdel Majeed. (1997). Sports pour handicapés. Amman : Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Yahya Mahmoud Al-Najjar. (2012). L'efficacité d'un programme de conseil pour développer la sécurité psychologique des personnes handicapées physiques. Journal de l'Université islamique d'études pédagogiques et psychologiques, 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.
- JAY, B. (2004). PHYSICAL DISABILITY 'UNEMPLOYMENT 'AND MENTAL HEALTH" 'REHABILITATION PSYCHOLOG.