مجلة الابداع الرياضي : ISSN 2170-0818 : EISSN 2602 - 5094
المجلد رقم "(12) " / العدد رقم " (01) مكرر الجزء01" – 2021 / الصفحة : 308- 328

دورالنشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي للمتخلفين ذهنيا (القابلين للتعلم)

The Role of Recreational Sports in Enhancing the Self from a Psychomotor Side for Mentally Retarded People. (But able to learn)

رحلي مراد[1] ، سعودي الجنيدي[2]

Rahli Mourad , Saoudi Djenidi

جامعة محمد بوضياف المسيلة / مخبر برامج الأنشطة الرياضية البدنية المكيفة djenidi.saoudi@univ-msila.dz /

جامعة محمد بوضياف المسيلة / مخبر برامج الأنشطة الرياضية البدنية المكيفة Mourad.Rahli @univ-msila.dz /

تاريخ الاستلام: 2021/01/01 تاريخ القبول: 2021/04/18 تاريخ النشر: 2021/06/03

الملخص : تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي للمتخلفين ذهنيا القابلين للتعلم ، وهذا بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي ، تمثلت عينة الدراسة في (17) مربي بالمركز الطبي البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا لولاية المسيلة ، بعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى النتائج التالية :

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في اكتساب الكفاءة البدنية والصحة لهذه الفئة .
- للنشاط الرياضي الترويحي مساهمة كبيرة في تحسين الجانب النفسي لهذه الفئة .
- النشاط الرياضي الترويحي يقلل من الاضطرابات النفسية .
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في اكتساب الشعور والإحساس الذاتي بالأمان والسعادة
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في إشباع بعض الحاجات النفسية واثبات الذات .
- **الكلمات المفتاحية :** النشاط الرياضي الترويحي ، الذات ، المتخلفين ذهنيا .

Abstract : The primary goal of this study to know The Role of Recreational Sports in Enhancing the Self from a Psychomotor Side for Mentally Retarded People , we used as a tool for the stady of the questionnaire on the sample represented in 17 Teacher , The results are as follows :

-Recreational sports contribute to the acquisition of both a physical competence and good health for this group

- Recreational sports have a great contribution to improving the psychological side of this group.

-Recreational sports decrease psychological disorders.

حقوق النشر محفوظة لدى جامعة محمد بوضياف المسيلة

-Recreational sports give one the feeling of safety and happiness.

-Recreational sports contribute to satisfying some psychological needs and also proving oneself.

Keywords: Recreational Sports , the Self , Mentally Retarded People

مقدمة وإشكالية الدراسة :

يعد الاهتمام بالأطفال بشكل عام والمعاقين بشكل خاص اهتماما بالمجتمع بأسره ويقاس تقدم المجتمعات ورقيها بمدى اهتمامها وعنايتها بهم والعمل علي تنمية مهاراتهم المختلفة.باعتبار أن ظاهرة الإعاقة العقلية لا تقتصر على المجتمعات النامية فحسب بل هي موجودة في مجتمعات المتحضرة التي تهتم بتنمية ذكاء ومهارات مواطنيها لتحقيق أفضل الفرص للتكيف داخل المجتمع .

وقد أصبح من المؤكد أن الأنشطة الرياضية الترويحية هي احد الصور الايجابية لممارسة الفرد لحياته الطبيعية والتي تتخذ مواقع متعددة سواء في المؤسسات التربوية أو مراكز التربية الخاصة أو على صعيد الأنشطة الاجتماعية مما تقدمه من أنشطة بدنية يراد من ورائها السعي من اجل اكتساب الفرد مهارات اجتماعية وحركية تساعد على قضاء وقت الفراغ بشكل مفيد وإتاحة الفرصة للمتميزين في تطوير أنفسهم وتحقيق مستوى متقدم.

حيث أكد فرناند سنة 1984 بان النشاط البدني الرياضي نشاط يقوم على اللعب أساسا وهو يعد نوع من التوافق لكل الدوافع والشرعية الاجتماعية وكذلك مطلب لنمو الطفل وترفيه واسترخاء وصحة للراشدين و الكبار .

أما فولكي" ايبتس "يري أن الترويح هو زمن لا نكون فيه مجبرين على عمل مهني محدد ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب.

ويرى غوردن" لمنبتتي " أن الترويح يعني الأعمال التي يقوم بها الفرد والجماعة خلال وقت الفراغ أي الوقت الحر. ويؤكد أوجي" تبلايبين "بأنه تسليات وانشغالات تتعاطف ببعض إرادتنا في وقت لا يجوز العمل العادي.

بينما يرى كراوس أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و اكتسابه للعديد من القيم .

يعتبر الذات من المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان وقد شاع استخدامه في كتب علم النفس فيعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية بل ويعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيرا في السلوك فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية أو السلوك الإنساني دون أن نشمل ضمن متغيراتنا الوسطية مفهوم الذات. حيث يرى (ألبورت) أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد, كما يشير جيرجن Gergen إلى أن تقدير الفرد لذاته يلعب دورا أساسيا في تحديد سلوكه كم يشير روجرز Rogers على أن الدافع الأساسي للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها

أما زيلر ZILLER (1973) : فيرى أن تقدير الذات هو مجموعة المدركات التي يملكها الفرد عن قيمته الذاتية، هذه المدركات تكون مرتبطة ومتأثرة بمدركات وردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لهم مكانة معينة لدى الفرد أي تقييم الفرد لذاته انطلاقا من تقييم الآخرين له وقدراته، فيضع صورة لنفسه من خلال الصفات التي ينسبها الآخرون له، يعني ذلك أن مصدر التقييم راجع للمجتمع ويتطور تقدير الذات عن طريق عملية المقارنة الاجتماعية، تخص السلوك ومهارات الذات ومهارات الآخرين (الله، 1981، صفحة 47).

ويمثل السلوك الحركي للإنسان مظهر أساسي من مظاهر الحياة الإنسانية وهو وسيلة أساسية للعمل والانجاز في مختلف مجلات النشاط الإنساني والسلوك الحركي في جوهره استجابات بدنية لمثير ما سواء كان هذا المثير ناتجا عن عوامل نفسية أو فيزيولوجية داخل الفرد أو نتيجة لمثيرات خارجية في البيئة المحيطة للفرد.

من ناحية أخرى يتميز السلوك الحركي بالتنوع الواسع في أشكاله وأساليب أدائه ما بين مهارات حركية دقيقة تستخدم فيها أصابع اليد والأطراف، مهارات كبيرة استخدم فيها العضلات الكبيرة .أو الحركة الكلية للجسم ،وعلى مر العصور استخدم الإنسان مهاراته الحركية في انجاز أعماله وفي تحقيق انجازات حضارية هائلة كما استخدم التعبير الحركي كوسيلة للاتصال والتفاعل مع الآخرين ووسيلة للتعبير عن مشاعره وأفكاره وعن ذاته بوجه عام ظل النشاط الحركي من أهم وسائل الترويح و إثارة المرح و التخلص من القلق و التوتر و اكتساب الصحة و اللياقة البدنية ، و للأنشطة الحركية قيمتها الإيجابية من حيث التفريغ و التنفيس الانفعالي ، و التخلص من العزلة و الانسحاب و الطاقة العدوانية و اكتساب المعاقين عقليا بعض المهارات التي تمكنهم من استغلال

وقت فراغهم و الاندماج مع الآخرين ، و تنمية اعتبارهم لذواتهم و ثقتهم بأنفسهم مما يؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية و لا يخفى علينا ما يترتب على تحسين مستوى المرونة العضلية و المهارات الحركية لأعضاء الجسم لدى المعاقين عقليا من زيادة كفاءتهم في تعلم المهارات الأكاديمية كالكتابة و ما تتطلبه من حركات يدوية دقيقة و توافقات حس حركية بين العين و اليد مثلا (القريطي، 2001، صفحة 434) .

توجد العديد من الدراسات السابقة في هذا المجال أهمها :

دراسة غنديز نور الدين سنة 2004 والتي تنص على أثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على النمو الاجتماعي للأطفال المتخلفين عقليا ، ليفترض الباحث أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي اثر ايجابي على النمو الاجتماعي للأطفال المتخلفين عقليا حيث أجريت الدراسة على 08 أطفال ذو تخلف عقلي بسيط في سن 5 – 12 سنة بالنسبة للعينة التجريبية 08 أطفال كعينة ضابطة ، ليتوصل الباحث بعد إتمام كل الإجراءات المنهجية والخطوات العلمية في الدراسة إلى النتائج التالية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الخام الكلية المسجلة بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في المقاييس لصالح القياس البعدي عكس العينة الضابطة التي لم تسجل فروق .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الخام الكلية المسجلة للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على المقاييس لصالح العينة التجريبية عكس القياس القبلي الذي لم تسجل فيه فروق دالة إحصائيا بين العينتين

ولتدعيم بحثنا تطرقنا إلى دراسة أخرى للباحث **عبورة رمضان سنة 2006** بعنوان : دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي للمعاقين سمعيا . والتي استخدم فيها عينة شملت21 طفلا يعانون من إعاقة سمعية متوسطة من مدرسة الصم هواري الناصر بوهران اختيرت بطريقة مقصودة ليقر أن :

هناك تأثير ايجابي في توظيف الأنشطة الرياضية والترويحية المعدلة لتحسين التكيف الشخصي والاجتماعي للمعاقين سمعيا . وأن ممارسة النشاط الحركي المكيف يساعد في تحقيق الأغراض العضوية والعصبية العضلية والاجتماعية العاطفية للطفل المعاق سمعيا . ليخلص إلى النتائج التي تؤكد صحة فروضه والمتمثلة في :

- أن البرنامج المعتمد من قبل الباحث أظهر التحسن الدال معنويا في الأبعاد الشخصية

-و أظهرت المؤثرات المركبة الأساسية ومهارات الألعاب عند العينة التجريبية تحسنا واضحا ودلالة إحصائيا.

– بالإضافة إلى تأثير التمرينات الخاصة بالأداء التنافسي العضلي العصبي وأداء مهارات الألعاب الأساسية المركبة في تحقيق أبعاد التكيف الشخصي والاجتماعي .

أما دراسة **حمادة محمد حسيني محمد الطوخي , 2003** . بعنوان: تأثير برنامج ترويحي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا , والتي أعطى من خلالها فروض للبحث فيها وتمثلت في : البحث عن وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الكلية في تنمية التكيف العام في اتجاه القياس البعدي.

وصرح بوجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في تنمية التكيف العام في اتجاه الذكور.

وأجرى بحثه على عينة بحث قوامها 32 تلميذ وتلميذة بواقع 16 تلميذا و 16 تلميذة ليخلص إلى النتائج التالية :

-وجود فروق دالة إحصائيا في اتجاه القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعينة البحث الكلية في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في مجموع التكيف العام للاختبار.

-وجود فروق دالة إحصائيا في اتجاه القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعينة البحث من الذكور في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في مجموع التكيف العام للاختبار.

-وجود فروق دالة إحصائيا في اتجاه القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعينة البحث من الإناث في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في المجموع الكلي للاختبار) التكيف العام.

-توجد فروق دالة إحصائيا في اتجاه عينة البحث من الذكور عن الإناث في اتجاه القياسات البعدية في متغيرات اعتماد الطفل على نفسه، علاقاته في أسرة ، علاقاته في المدرسة، علاقاته في البيئة المحلية (وفي مجموع التكيف الاجتماعي وكذلك في المجموع الكلي للاختبار التكيف العام) .

-ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي له تأثير ايجابي على تنمية التكيف العام للأطفال المعاقين ذهنيا.

تنظر المجتمعات المتقدمة للنشاط الرياضي الترويحي كأحد مظاهر السلوك الحضاري والنشاط الإنساني الذي يتميز بتحقيق السعادة وتقليل التوتر والصراعات النفسية ويؤدي إلى الاسترخاء وهو نشاط يشترك فيه الفرد بمحض إرادته ومن خلاله يحصل على الإشباع الفوري لبعض حاجاته لذلك فقد تزايد الاهتمام به وتعددت مجالاته في المجتمع المعاصر . (مراد، 2016، الصفحات 123-138)

إن الطفل المتخلف ذهنيا كائن بشري له إحساس وشعور وطموحه التي لا يمكن أن يحققها تماما او يخفف من حدة أثارها عليه إلا من خلال طريقة تربوية هادفة لذا فقد حاول المختصون في علم الاجتماع والطب والرياضة وعلم النفس إيجاد أفضل السبل لرعاية الأطفال المعاقين ذهنيا وقد استدعي ذلك التوسع الكبير في الخدمات المقدمة لهم من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والتي تفي باحتياجاتهم حيث اجمع هؤلاء أن الأطفال المعاقين ذهنيا لديهم رغبة وميل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلى المربين استغلال هذا الجانب في تعليمهم الكثير من المهارات الحركية الرياضية باستعمال التمرينات وألعاب ترويحية في تربية وتنمية كل المجالات الجسمية والنفسية والاجتماعية .

إن تقدير المتخلف عقليا لذاته يتأثر بعوامل كثيرة منها ما يتعلق بالمتخلف ذهنيا نفسه مثل قدراته وأدائه والفرص التي يستطيع استغلالها بما يحقق له الفائدة ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية فإذا كانت البيئة تهيئ للمعاق ذهنيا المجال للانطلاق والإبداع فان تقديره لذاته يزداد إما إذا كانت البيئة المحيطة به تضع العوائق للمتخلف ذهنيا بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته و لا يستطيع تحقيق طموحاته عندئذ يقل تقديره لذاته وان الأنشطة الرياضية الترويحية لها مردود ايجابي على المعاق ذهنيا من النواحي الجسمية والاجتماعية والنفسية فإنها تؤثر إيجابا على تقديره لذاته (محمد، 2019، الصفحات 147-170).

وتجدر الإشارة إلى أن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا هاما في المراكز الطبية البيداغوجية مما يبعث نوعا من الإحساس يسعى المعاق تعويض ذاته من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (حليم، 2020، الصفحات 338-356).وانه من المسلمات التربوية لكل طفل الحق في الترويح ولا فرق في ذلك بين الطفل السوي والغير السوي بل أن معظم الدراسات التي تناولت الرياضة والترويح كانت تنادي بأهميتها للأطفال ذوي

الهامات بصفة عامة والمتخلفين عقليا بصفة خاصة حيث أن النشاط الرياضي الترويحي بالنسبة للمتخلفين عقليا يعتبر جزء من حاجاتهم وفضاء للتخلص من همومهم ومشاكلهم لذلك وجب الاهتمام بهذه الجوانب بهدف تحسين حالتهم (زكي، 1965، الصفحات 116-117) إذا حاول " روز بنرج " دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم المتخلف عقليا لذاته من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ,وقد اهتم بالدور الذي يقوم به المراكز الطبية البيداغوجية في تقييم المعاق المتخلف عقليا لذاته (محمد، دراسة مقارنة لمفهوم الذات لدى المعاقين سمعيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف -دراسة ميدانية أجريت على الأفراد الصم البكم الممارسين وغير الممارسين بولاية الجزائر، 2020، الصفحات 227-246) .

بناء على ما سبق فان الأشكال المطروح: **هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين الذات للمتخلفين عقليا في الجانب النفس حركي داخل المراكز الطبية البيداغوجية ؟**

التساؤلات الفرعية :

- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين الذات الجسمية للمتخلفين ذهنيا في المجال النفس الحركي داخل المراكز الطبية البيداغوجية ؟
- هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين الذات النفسية للمتخلفين ذهنيا في المجال النفس الحركي داخل المراكز الطبية البيداغوجية ؟

الفرضية العامة :

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين الذات للمتخلفين عقليا في المجال النفس الحركي داخل المراكز الطبية البيداغوجية .

الفرضيات الجزئية :

- للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين الذات الجسمية للمتخلفين عقليا في المجال النفس الحركي داخل المراكز الطبية البيداغوجية .
- للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين الذات النفسية للمتخلفين عقليا في المجال النفس الحركي داخل المراكز الطبية البيداغوجية .

الجانب التطبيقي :

1- الطرق المنهجية المتبعة : قمنا بتوزيع الاستبيانات على عينة البحث البالغ عددهم 17 مربي، حيث تم توزيع الاستبيان على مستوى المركز الطبي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا وذلك قبل عطلة صيف 2019 وقد حرصنا على توزيع الاستبيان بأنفسنا ، والاتصال المباشر بالمربين، في موقع عملهم وتم تسليم الاستبيان لهم وتوضيح الهدف من الاستبيان، والحث على الموضوعية والدقة في الإجابة، وقد بلغ جملة الاستبيانات التي وزعت على17 مربي في المركز وكان عدد الاستبيانات المكتملة والتي وصلت إلينا هي نفسها 17 استبيان.

ليتم بعد ذلك إجراء الدراسة الميدانية حتى نهاية الموسم الدراسي 2019.

أدوات جمع بيانات الدراسة :

وقع اختيارنا في هذا البحث على التقنية السائدة والشائعة وهي الاستبيان كأداة تم استخدامها كطريقة للتحقق من الإشكالية التي نحن بصدد البحث فيها وهي" :أداة من أدوات البحث العلمي معدة لجمع البيانات بهدف الحصول على إجابات عن مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المكتوبة في نموذج أعد لهذا الغرض ويعتبر الاستبيان أكثر أدوات جمع البيانات والمعلومات استخداما وشيوعا في البحوث الاجتماعية والتربوية الرياضية، كما يستعين الباحثون كثيرا بهذه الأداة، نظرا لكونها اقتصادية سهلة وسريعة في تطبيقها لذلك قمنا بتحضير الاستمارات الاستبيانية واعتمدنا في بنائها على استمارة للمربين ويضم الاستبيان 16 سؤال موزعة على محورين والتي تتمثل في الجدول التالي :

أبعاد الاستبيان	عدد العبارات
المحور الأول: تقدير الذات الجسمية	08
المحور الثاني: تقدير الذات النفسية	08

تصحيح الاستبيان وفق سلم ليكرت الثلاثي وكما هي ممثلة في الجدول التالي:

بدائل الاستبيان	دائما	أحيانا	أبدا
مفتاح التصحيح	03	02	01

الخصائص السيكومترية للاستبيان :

لحساب صدق الاستبيان دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات للمتخلفين ذهنيا في الدراسة الحالية، وقد تم إجراء الصدق والثبات للاستبيان والتي تتمثل في:

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية وعددها (06) فرد، و تستخدم هذه الطريقة في حساب صدق الاستبيان من خلال قدراته على التمييز بين طرفي المقياس أي بين المجموعتين الدنيا والعليا، وهذه الطريقة تستخدم في حساب الصدق التكويني وصدق المحتوى، حيث قمنا بترتيب درجات العينة تنازليا وأخذت نسبة 27 % من طرفي التوزيع و حساب الفرق باختبار "ت" بين متوسطي المجموعتين كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (01) يوضح صدق المقارنة الطرفية للاستبيان

الاستبيان	المؤشر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة اختبار"ت"	مستوى الدلالة
	علوي	02	58.00	2.00	04	6.008	0.000
	سفلي	02	45.33	3.05			

من خلال الجدول رقم (01) وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة (6.008) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.00 مما يشير على أن الاستبيان قادر على التمييز بين مجموعتين مما يؤكد على صدق الاستبيان، ويطمئن الباحث على تطبيقه في الدراسة الأساسية.

ثانيا: ثبات الاستبيان:

وقد تم التحقق من ثبات الاستبيان بالطرق التالية:

طريقة التجزئة النصفية :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية وعددها (06) فرد لحساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول للاستبيان وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والنتائج كما هي مبينة في الجدول:

جدول رقم (02) يوضح ثبات طريقة التجزئة النصفية للاستبيان

الاستبيان	معامل الارتباط	معادلة سبيرمان	معادلة جوتمان
النصف الأول	0,499	0,556	0,549
النصف الثاني			

من خلال الجدول (02) نلاحظ أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين نصفي الاستبيان قدر معامل الارتباط بـ (0,499) وهذه القيمة قبل تعديل وتصحيح الطول، و وبعد

تصحيح طول الاستبيان بطريقة سبيرمان براون، فقد بلغ معامل الثبات (0,556)، أما بطريقة جوتمان فقد بلغ معامل الثبات (0,549) وهذا يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

طريقة ألفا كرونباخ :

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبيان ، وهي طريقة ألفا كرومباخ كما هي ممثلة في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح ثبات بطريقة ألفا كرومباخ للاستبيان

استبيان دور النشاط البدني الترويحي في رفع الذات	عدد العبارات	معامل الثبات الفا كرومباخ
المحور الأول الذات الجسمية	08	0,436
المحور الثاني الذات النفسية	08	0,367
الاستبيان ككل	16	0,493

من خلال الجدول يتضح أن معامل الثبات لأبعاد الاستبيان جاءت محصورة بين (0,367 و0436) أما الاستبيان ككل فقد بلغت قيمة ألفا كرومباخ ب (0,493)، وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة جيدة ومقبولة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية :

المنهج المتبع في الدراسة:

يعد أي موضوع بحث ضاغطا مميزا وذلك بفرض منهج معين، ونظرا لطبيعة موضوعنا والمشكلة المدروسة فإننا نتبع المنهج الوصفي، والذي من خلاله نتبع طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة نفسية حركية يمكن أن ترى بالعين المجردة ،

مجتمع و عينة الدراسة:

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات وشملت عينتنا عدد من المربين بالمركز الطبي البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا لولاية المسيلة 23 مربي ، وهذا حسب الإحصائيات التي تمت في المركز البيداغوجي الطبي للمعاقين ذهنيا. قمنا باختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ، حيث تمت الدراسة الأساسية الميدانية على عينة من المربيين، الذين يمارسون نشاطهم ضمن مجال تربية الأطفال المتخلفين ذهنيا القابلين للتعلم .

وقد تمثلت العينة في 17 مربي من أصل 23 مربي (مجتمع الدراسة) أي بنسبة حوالي 73,91% ، من المجتمع الأصلي ككل وذلك باستثناء بعض المربين الذين لا يمكن الاستعانة بهم في الدارسة وذلك حسب طبيعة عملهم وعدم حاجتنا لهم في ذلك .

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

وصف متغير الدراسة:

تحقيقا لأهداف الدراسة في التعرف على دور النشاط البدني الترويحي في تحسين الذات لدى المتخلفين ذهنيا داخل المراكز الطبية البيداغوجية، نستعرض هذا الجزء من التحليل الإحصائي لنتائج إجابات أفراد عينة الدراسة للمتغيرات المعتمدة، وذلك بعرض الإحصاءات الوصفية لمؤشرات الإحصائية الأولية لإجاباتهم بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الأهمية لإجابات أفراد العينة وذلك من خلال إعطاء أهمية كل فقرة واتجاهها كما يلي :

الجدول رقم (03): يمثل تحديد مستوى درجات الاستبيان

مجال المتوسط الحسابي	درجة المو افقة
[1,00 - 1,66]	دورضعيف
[1,67 - 2,33]	دورمتوسط
[2,34 – 3,00]	دوركبير

وصف أبعاد الاستبيان:

يتكون الاستبيان من16 عبارة ويندرج تحت هذا المتغير بعدين وهما: البعد الأول: تقدير الذات الجسمية والبعد الثاني الجانب النفسي.

تحليل لنتائج البعد الأول تقدير الذات الجسمية:

لقد جاءت نتائج الاستبيان في هذا البعد كما هي موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم(04): يمثل مؤشرات إجابات أفراد العينة لبعد تقدير الذات الجسمية.

العبارة	البدائل						المتوسط الحسابي	الانحراف	الترتيب	الدور
	دائما		أحيانا		أبدا					
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
العبارة1	17	%100	0	0	0	0	2.00	0.10	06	متوسط
العبارة2	0	%0	14	82.4	3	17.6	2.17	0.39	02	متوسط
العبارة3	2	%11.8	12	70.6	3	17.6	2.05	0.55	03	متوسط
العبارة4	1	%5.9	15	88.2	1	5.9	2.00	0.35	05	متوسط
العبارة5	1	%5.9	14	82.4	2	11.8	1.82	0.39	08	متوسط
العبارة6	1	%5.9	14	82.4	2	11.8	2.05	0.42	04	متوسط
العبارة7	3	%17.6	13	76.5	1	5.9	1.88	0.48	07	متوسط
العبارة8	10	58.8	7	41.2	17	100	2.41	0.50	01	كبير
	المتوسط والانحراف المعياري العام						02,05	0,14	متوسط	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة لبعد تقدير الذات الجسمية أن معظم الإجابات الأفراد العينة على مؤشرات البعد، حيث بلغ المتوسط الكلي لبعد تقدير

الذات الجسمية 2.05 أي بدور متوسط، وانحراف معياري قدره 0.14. كما نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كان متوسط حسابها محصور بين 2.41 و 1.82 ويمكن استخلاص النتائج التالية حسب ترتيب كل عبارة كما يلي:

- العبارة رقم (08) احتلت الترتيب الأول بمتوسط حسابي 2.41 و انحراف معياري 0.5، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 10 والنسبة 58.8% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا "
- فنسبته 42.8% وتكراره 07، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 17 ونسبته 100%، مما **يعني أن النشاط الرياضي الترويحي يساعد الطفل في تنمية الصحة الانفعالية بدوركبير.**
- العبارة رقم (02) احتلت الترتيب الثاني بمتوسط حسابي 2.17 و انحراف معياري 0.39، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 00 والنسبة 00% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 82.4% وتكراره 14، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 03 ونسبته 17.6%، مما **يعني أن الطاقة الجسمية للطفل اضعف من طاقة الأسوياء في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي** بدور متوسط.
- العبارة رقم (03) احتلت ترتيب الثالث بمتوسط حسابي 2.05 و انحراف معياري 0.55، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 02 والنسبة 11.8% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 70.6% وتكراره 12، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 03 ونسبته 17.6%. مما **يعني أن الطفل يشعربان حجم جسمه يتناسب مع وزنه في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي** بدور متوسط.
- العبارة رقم (06) احتلت الترتيب الرابع بمتوسط حسابي 2.05 و انحراف معياري 0.42، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 01 والنسبة 05.9% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 82.4% وتكراره 14، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 02 ونسبته 11.8%. **مما يعني أن الطفل يحس أن صحته ليست على ما يرام دون ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية** بدور متوسط.

- العبارة رقم (04) احتلت الترتيب الخامس بمتوسط حسابي 2.00 و انحراف معياري 0.35، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 01 والنسبة 05.9% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 88.2% وتكراره 15، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 01 ونسبته 05.9%، مما **يعني أنه عند ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يجد الطفل صعوبة في توازن حركات جسمه** بدور متوسط.

- العبارة رقم (01) احتلت الترتيب السادس بمتوسط حسابي 2.00 و انحراف معياري 0.10، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 17 والنسبة 100% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 00% وتكراره 00، في حين أن البديل "ابدا" كان تكراره 00 ونسبته 00%، مما **يعني أن الطفل يتمتع بقدر مقبول من اللياقة البدنية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية** بدور متوسط.

- العبارة رقم (07) احتلت الترتيب السابع بمتوسط حسابي 1.88 و انحراف معياري 0.48، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 03 والنسبة 17.6% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 76.5% وتكراره 13، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 01 ونسبته 05.9%. مما يعني أن يستطيع الطفل أن يوافق بين المنبهات الحسية الحركية أثناء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بدور متوسط.

- العبارة رقم (05) احتلت الترتيب الثامن بمتوسط حسابي 1.82 و انحراف معياري 0.39، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 01 والنسبة 05.9% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 82.4% وتكراره 14، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 02 ونسبته 11.8%. مما **يعني أن الطفل يشعر أن إتقانه لبعض الأنشطة الرياضية الترويحية أمر صعب** بدور متوسط.

6- **تحليل لنتائج البعد الثاني تقدير الذات النفسية:** ولقد جاءت نتائج الاستبيان في هذا البعد كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(05): يمثل مؤشرات إجابات أفراد العينة لبعد تقدير الذات النفسية.

العبارة	البـــــــــدائل						المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدور
	دائما		أحيانا		أبدا					
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
العبارة9	1	5.9	5	29.4	11	64.7	2.58	0.61	01	كبير
العبارة10	4	23.5	10	58.8	3	17.6	1.94	0.65	07	متوسط
العبارة11	1	5.9	11	64.7	5	29.4	2.23	0.56	04	متوسط
العبارة12	0	0	10	58.8	7	41.2	2.41	0.50	02	كبير
العبارة13	3	17.6	12	70.6	2	11.8	1.94	0.55	08	متوسط
العبارة14	1	5.9	13	76.5	3	17.6	2.11	0.48	06	متوسط
العبارة15	12	70.6	5	29.4	17	100	2.29	0.46	03	متوسط
العبارة	13	76.5	4	23.5	17	100	2.23	0.43	05	متوسط
	المتوسط والانحراف المعياري العام						**2,22**	**0,28**	متوسط	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة لبعد تقدير الذات النفسية حيث بلغ المتوسط الكلي لبعد المجال النفسي 2.22 أي بدور متوسط ، وانحراف معياري قدره 0.28.

كما نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كان متوسط حسابها محصور بين 2.58 و 1.94 ويمكن استخلاص النتائج التالية حسب ترتيب كل عبارة كما يلي:

- العبارة رقم (09) احتلت الترتيب الأول بمتوسط حسابي 2.58 و انحراف معياري 0.61، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 01 والنسبة 05.9% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 29.4% وتكراره 05، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 11 ونسبته 64.7%، مما **يعني أن النشاط الرياضي الترويحي يحرر الطفل من القلق والتوتر النفسي وتفريغ الانفعالات المكبوتة.**

- العبارة رقم (12) احتلت الترتيب الثاني بمتوسط حسابي 2.41 و انحراف معياري 0.5، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 00 والنسبة 00% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 58.8% وتكراره 10، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 07 ونسبته 41.2%، مما **يعني أن الأنشطة الرياضية الترويحية تشعر الطفل بالراحة النفسية والسعادة في حياته**

- العبارة رقم (15) احتلت ترتيب الثالث بمتوسط حسابي 2.29 و انحراف معياري 0.46، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 13 والنسبة 76.5% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 23.5% وتكراره 04، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 17 ونسبته 100%. مما **يعني أن الأنشطة الرياضية الترويحية تشعر الطفل بالارتياح لوجود الجميع من حوله** بدور متوسط.

- العبارة رقم (11) احتلت الترتيب الرابع بمتوسط حسابي 2.23 و انحراف معياري 0.56، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 01 والنسبة 05.9% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا "

فنسبته 64.7% وتكراره 11، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 05 ونسبته 29.4%. مما يعني أن يسترخي الطفل دون التفكير أثناء مزاولة الأنشطة الرياضية الترويحية بدور متوسط.

– العبارة رقم (16) احتلت الترتيب الخامس بمتوسط حسابي 2.23 و انحراف معياري 0.43، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 08 والنسبة 47.1% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 52.9% وتكراره 09، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 17 ونسبته 100%. مما **يعني انه يساعد النشاط الرياضي الترويحي في تحرير الطفل من الخوف والشعور بالأمان وتنمية الثقة بالنفس** بدور متوسط.

– العبارة رقم (14) احتلت الترتيب السادس بمتوسط حسابي 2.11 و انحراف معياري 0.48، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 12 والنسبة 70.6% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 29.4% وتكراره 05، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 17 ونسبته 100%. مما **يعني انه عدم ممارسة الطفل للأنشطة الرياضية الترويحية تجعل مزاجه متقلب** بدور متوسط .

– العبارة رقم (10) احتلت الترتيب السابع بمتوسط حسابي 1.94 و انحراف معياري 0.65، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 04 والنسبة 23.5% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 58.8% وتكراره 10، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 03 ونسبته 17.6%. مما **يعني انه ينتاب الطفل الشعور بالقلق والاكتئاب عند عدم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية** بدور متوسط.

– العبارة رقم (13) احتلت الترتيب الثامن بمتوسط حسابي 1.94 و انحراف معياري 0.55، و مستوى الأهمية بدرجة عالية جدا، حيث توزعت إجاباتها على البدائل "دائما" و"أحيانا" و"أبدا" حيث كان التكرار 01 والنسبة 05.9% بالنسبة للبديل " دائما "، أما البديل " أحيانا " فنسبته 67.5% وتكراره 13، في حين أن البديل "أبدا" كان تكراره 03 ونسبته 17.6%. مما

يعني انه ممارسة الطفل للأنشطة الرياضية الترويحية تخفي انفعالاته عند مضايقته لأمر من الأمور بدور متوسط.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: والتي تنص **على أنه:" للنشاط البدني الترويحي دور في تحسين الذات الجسمية لدى المتخلفين ذهنيا "**، ولاختبار هذه الفرضية استخدمنا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار ت للدلالة و للحكم على نتيجة الفرضية، والنتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (06) يمثل دور النشاط البدني الترويحي في تحسين الذات الجسمية لدى أفراد العينة

دور ن ب ت في	العينة	عدد	الدرجة	المتوسط	الانحراف	درجة	قيمة ت	مستوى	القرار
	17	08	16	13,41	1,23	16	51,34	0,000	دالة

من خلال جدول (06) يتضح أن: استجابات أفراد العينة على استبيان النشاط البدني الترويحي في تحسين الذات الجسمية لتصريح 17مربي، نجد أن المتوسط الحسابي بلغ (13,41) بانحراف معياري قدر بـ (1,23)، وهذا ما يدل أن للنشاط البدني الترويحي دور في تحسين الذات الجسمية لدى المتخلفين ذهنيا بدرجة متوسطة، وهذا ما دلت عليه قيمة اختبار "ت" والتي بلغت قيمتها بـ(51,34)عند مستوى الدلالة (0,000)،وعليه فإننا نقبل فرضية البحث التي تنص على انه:" للنشاط البدني الترويحي دور في تحسين الذات الجسمية لدى المتخلفين ذهنيا بدرجة متوسطة".

عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: والتي تنص **على أنه:**" للنشاط البدني الترويحي دور في تحسين الذات النفسية لدى المتخلفين ذهنيا "، ولاختبار هذه الفرضية استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار ت للدلالة و للحكم على نتيجة الفرضية، والنتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (07) يمثل دور النشاط البدني الترويحي في تحسين الذات النفسية لدى أفراد العينة

دور ن ب ت في الذات	العينة	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى المعنوية	القرار الإحصائي
	17	08	16	14,76	2,30	16	29.49	0,000	دالة

من خلال جدول (07) يتضح أن: استجابات أفراد العينة على استبيان دور النشاط البدني الترويحي في تحسين الذات النفسية لتصريح أفراد العينة، والبالغ عددهم 17مربي، نجد أن المتوسط الحسابي بلغ (14,76) بانحراف معياري قدر بـ (2,30) ، وهذا ما يدل أن للنشاط البدني الترويحي دور في تحسين الذات النفسية لدى المتخلفين ذهنيا بدرجة متوسطة، وهذا ما دلت عليه قيمة اختبار "ت" والتي بلغت قيمتها بـ(29.49)عند مستوى الدلالة (0,000)،وعليه فإننا نقبل فرضية البحث التي تنص على انه:" للنشاط البدني الترويحي دور في تحسين الذات النفسية لدى المتخلفين ذهنيا " .

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة التي جاءت بعنوان " : دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات للمتخلفين ذهنيا " توصلنا إلى النتائج المبينة أدناه وهي :

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في اكتساب الكفاءة البدنية والصحة لهذه الفئة .
- للنشاط الرياضي الترويحي مساهمة كبيرة في تحسين الجانب النفسي لهذه الفئة .
- النشاط الرياضي الترويحي يقلل من الاضطرابات النفسية .
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في اكتساب الشعور والإحساس الذاتي بالأمان والسعادة
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في إشباع بعض الحاجات النفسية واثبات الذات .

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

1- إبراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر،ط1 ، عمان1998 .

2- أحمد سليمان الروبي: القدرات الإدراكية الحركية النظرية والقياس ,دار الفكر العربي, ط2 , القاهرة ,1995 .

3- إيمان كاشف :المشكلات السيكولوجية لتقدير الذات لدى المعاق سمعيا في ظل نظامي العزل و الدمج، العدد الأول مجلد 14 القاهرة، مجلة الدراسات النفسية 2004 .

4- بن عبد الرحمان بلقاسم ، زواق أمحمد ، دراسة مقارنة لمفهوم الذات لدى المعاقين سمعيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف -دراسة ميدانية أجريت على الأفراد الصم البكم الممارسين وغير الممارسين بولاية الجزائر، مجلة الإبداع الرياضي ، المجلد 11 ، العدد 2 ، 2020 ، 227 -246 .

5- بن عبد الرحمان بلقاسم ، زواق أمحمد ، دور النشاط البدني الرياضي الترويحي المكيف في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصم البكم -دراسة ميدانية لمدرسة الاطفال المعاقين سمعيا لولاية المسيلة، مجلة الإبداع الرياضي ، المجلد 10 ، العدد 1 ، 2019 ، 147-170 .

6- الحافظ عماد الدين بن كثير، تفسير بن كثير، مؤسسة الرسالة ناشرون، ط1 ، بيروت، لبنان، ج 4،3،2، 1 . 2008.

7- رحلي مراد ، دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية بعض مؤشرات السلوك التوافقي " الذكاء – التوافق الحركي" للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم ، مجلة الإبداع الرياضي ، المجلد 7 ، العدد 1 ، 2016 ، 123-138

8- زبيدة، أمزيا ، علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته و حاجاته الإرشادية، باتنة .2007 .

9- سليمان عبد الرحمن حسن ، الوقاية و ضعف السمع ، المؤتمر السابع لاتحاد هيئة رعاية الفئة الخاصة و المعاقين مجلد 1 ، جمهورية مصر العربية .1998 .

10- سيد خير الله , مفهوم الذات , أسسه النظرية والتطبيقية , دار النهضة ط1 , مصر ,1981 .

11- شريفي حليم، دراسة مفهوم الذات عند الأطفال المعاقين سمعيا في ظل الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي المكيف ، مجلة الإبداع الرياضي ، المجلد 11 ، العدد 1، 2020 ، 338-356 .

12- عبد الرزاق الطائي، التربية البدنية والرياضية في التراث العربي الإسلامي خلال العصر العباسي ,دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ,ط 1, القاهرة ,مصر1 .1999 .

13- عبد المطلب أمين القريطي : سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم , دار الفكر العربي, ط3 , 2001 .

14- فاروق الروسان , أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة ,دار الفكر , ط1 , عمان , 1999 .

15- كفافي علاء الدين، تقدير الذات و علاقته بتنشئة الولدين و الأمن النفسي ، مجلة العلوم الاجتماعية .1989.

16- ليلى عبد الحفيظ ، مقياس تقدير الذات للكبار والصغار , دار النهضة العربية , دار حامد للنشر والتوزيع , عمان , ط 5 , 2008 .

17- ماجدة السيد عبيد ، الإعاقة العقلية , عمان , دار الصفاء للنشر والتوزيع , ط 1 , 2000.

18- محمد رفعت حسن ، الرياضة للمعوقين , الهيئة المصرية العامة للكتاب , مصر , ط1 , 1977

19- محمد علال الخطاب وكمال الدين زكي ،التربية البدنية للخدمة الاجتماعية ،دار النهضة ،القاهرة ،1965 .

20- مروان عبد المجيد إبراهيم ,الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضة، مؤسسة . الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن،1997 ..

21- المعايطة ،خليل عبد الرحمان ، علم النفس الاجتماعي، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع عمان 2007

22- الوقفي راضي :مقدمة في علم النفس، ط 3 ، دار الشروق للنشر و التوزيع عمان.2003