اللياقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم

د. هبة عبد الكريم عبد العال محمد
حاصلة على دكتوراه الفلسفة في التربية
تخصص الصحة النفسية-كلية التربية – جامعة حلوان

جامعة حلوان

كلية التربية

قسم الصحة النفسية

مستخلص الدراسة

اسم الباحثة: هبة عبد الكريم عبد العال محمد الصباغ.

عنوان الدراسة: اللياقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

الدرجة العلمية: حاصلة على دكتوراة الفلسفة في التربية (تخصص الصحة النفسية)– كلية التربية– جامعة حلوان.

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اللياقة النفسية والثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، والتعرف على مدى إمكانية التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الثقة بالنفس بمعلومية الدرجة الكلية للياقة النفسية. واسُتخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طفلاً من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم المترددين باستمرار على جمعية بلال بن رباح بمحافظة أسيوط ومراكز أخرى متعددة بمحافظة أسيوط وممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٩ – ١٢) سنة، وعمر عقلي ما بين (٦ – ٨)، ونسبة ذكائهم من (٥٠ – ٧٠) وفقاً لمقياس ستانفورد – بينيه الصورة الرابعة ومن الذين لديهم مشكلات خاصة بإنخفاض في اللياقة النفسية والثقة بالنفس، وقد تكونت أدوات الدراسة من مقياس اللياقة النفسية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (إعداد الباحثة)، ومقياس الثقة بالنفس للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (إعداد الباحثة)، ومقياس ستانفورد – بينيه للذكاء الصورة الرابعة (تعريب وإعداد وتقنين/ لويس كامل مليكة، ١٩٩٨)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين درجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس، وإمكانية التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الثقة بالنفس بمعلومية الدرجة الكلية للياقة النفسية".

الكلمات المفتاحية: اللياقة النفسية – الثقة بالنفس – الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

Helwan University

Faculty of Education

Department of Mental Health

Researcher: Heba Abdel Kareem Abdel Aal Mohamed Al Sabbagh.

Research Title: Psychological Fitness and Its Relation to Self-Confidence for Educable Mentally Retarded Children.

Research Department: The Ph.D in Education - Department of Mental Health – Faculty of Education – Helwan University

Abstract

This study aimed to reveal relationship between Psychological Fitness and Self-Confidence of Educable Mentally Retarded Children, and to identify the extent of predictability of the scores of Educable Mentally Retarded Children on the variable of Self-Confidence with the knowledge of the total score of Psychological Fitness, and using the relational descriptive methodology, and study sample consisted of (50) Children of Educable Mentally Retarded Children entity attending to Bilal bin Rabah Association – Assiut Governorate, and who are between the ages (9 - 12) years, and mental age ranges between (6 – 8), and their IQ ranges between (50 - 70) as measured by Stanford-Binet Scale Fourth Edition,, and who have low of Psychological Fitness and Self-Confidence, the study consisted tools of Psychological Fitness Scale for Educable Mentally Retarded Children (prepared by the researcher), Self-Confidence Scale for Educable Mentally Retarded Children (prepared by the researcher), Stanford-Binet Scale of Intelligence Fourth Edition (Arabization, preparation and rationing/ Louis Kamel Malika, 1998), The results showed there is a statistically positive (positive) significant correlation relationship at the significance level of 0.01 among the scores of educable mentally retarded children on Psychological Fitness scale and their scores on Self-Confidence scale, and the predictability of the scores of educable mentally retarded children on the variable of Self-Confidence with the knowledge of the total score of Psychological Fitness.

Keywords: Psychological Fitness - Self-Confidence - Educable Mentally Retarded Children.

اللياقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم

د.هبة عبد الكريم عبد العال محمد(*)

مقدمة:-

تهتم الشعوب المتقدمة بثرواتها البشرية عناية كبيرة، لاسيما اهتمامهم بالأطفال منذ ولادتهم، وترى أن من الممكن استثمار إمكانيات حتى الشخص المعاق فيهم والاستفادة إلى أقصى حد ممكن من طاقاته ليصبح إنساناً معطاءً في مجتمعه، ويشعر بالثقة والأمان (أحمد الجلاد، ١٩٩٨ : ١٧). ولا شك أن الإعاقة العقلية هي مشكلة متعددة الجوانب والأبعاد، وأبعادها طبية ونفسية وتأهيلية ومهنية، وهذه الأبعاد يتداخل بعضها في بعض، لذا يجب التعاون بين أجهزة مختلفة لحل هذه المشكلة (عادل عبد الله، ٢٠٠٣ : ٣٩٧). فالإعاقة العقلية هي حالة من الضعف في الأداء الوظيفي، وقصور في اثنين أو أكثر من مجالات المهارات التكليفية التالية: التواصل أو العناية الشخصية أو الحياة المنزلية أو المهارات الاجتماعية أو الاستفادة من مصادر المجتمع والتوجيه الذاتي أو السلامة أو الجوانب الأكاديمية والوظيفية، وهذه تظهر قبل سن الثامنة عشر (Tomoe, et al., 2003 : 779) . ومن ثم يعاني المعاقين عقلياً من قصور في اللياقة النفسية ونقص الثقة بالنفس، ومما يترتب على ذلك من قصور في المهارات الاجتماعية والتعبير والأداء الاجتماعي، وعدم القدرة على التواصل، وصعوبة تكوين علاقات وصداقات مع الآخرين، وقصور في العناية بالذات، وعدم الثبات الانفعالي، والاندفاعية، وعدم التحكم في الانفعالات، والسلوك العدواني تجاه الآخرين، والشعور بالعزلة والانسحاب والتمركز حول الذات (Terk, C., & Hong, C., 1998 : 160) ، وهذا ما أكدته نتائج دراسة كلاً من: نور أحمد (٢٠٠٧)، فايزة إبراهيم وآخرون (٢٠١٤). على الرغم من أهمية اللياقة النفسية والثقة بالنفس لدى المعاقين عقلياً في تحسين الصحة العامة والتفريغ الانفعالي والتخلص من العزلة والانسحاب والطاقة العداونية واكتساب بعض المهارات المختلفة ومهارات تقدير الذات وتحسين التوافق في المجتمع ويحد من السلوكيات السلبية وزيادة القدرة على التفاعل الاجتماعي (حلمي إبراهيم، ليلى فرحات، ١٩٩٨ : ٢٢٧)، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة كلاً من: هانا وهانسجوت (Hana &

(*) حاصلة على دكتوراه الفلسفة في التربية.

(Hansgut, 1999 ، عمرو سعيد (٢٠١٧). إلا أن هذه الدراسات على حد علم الباحثة لم تتناول موضوع البحث الحالي ألا وهو "اللياقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم".

مشكلة البحث:-

يعاني المعاقين عقلياً من ضعف في اللياقة النفسية ونقص الثقة بالنفس، ومن المتوقع أن يكون له أثر سلبي على تفاعلهم مع بيئتهم، مما يزيد من فرص انخفاض التكيف مع البيئة الاجتماعية نتيجة لعدم الإدراك والتصرف المناسب في المواقف المختلفة التي تؤدي إلى فشل في السلوك وظهور المشكلات السلوكية لديهم (محمد عبد العزيز، ٢٠٠٢ : ٥٤)، كما يعوق إعلانهم عن أنفسهم وحمايتها عند مواجهة المواضع التي قد تشكل خطورة عليهم (أحمد علي، ٢٠١٧ : ٧٠)، وقد أوضحته دراسة كلاً من: كومودراي وإلينا (Commodari, Elena., 2013) ، مايسة أحمد (٢٠١٦). على الرغم من إشارة العديد من البحوث والدراسات إلى أهمية اللياقة النفسية والثقة بالنفس كمؤشرات إيجابية لحُسن التوافق والصحة النفسية والسعادة الذاتية، وعلاج المشاعر السالبة نحو الذات، والمشاعر المحبطة، الاضطرابات الجسمية الناتجة عن الضغوط لتقلل من تأثيرها السلبي، والتأكيد على الجوانب الإيجابية بهدف تنميتها، وتحقيق مزيد من تنمية الأبعاد الأساسية في الشخصية مثل الاستقلالية، الإيجابية، المخاطرة، الثقة بالنفس، وصولاً إلى مزيد من وعي الفرد بها والقدرة على التعديل الذاتي (فريح عويد، ٢٠٠١ : ٣٧٢)؛ (Cheng & Furnham, 2002 : 333) ، كما أكدت نتائج دراسة كلاً من: جادج وآخرون (Judge & et al., 2002) ، أوريل وآخرون (Oriel, et al., 2008) . إلا أن هذه الدراسات على حد علم الباحثة لم تتناول موضوع البحث الحالي ألا وهو "اللياقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم". ومن هنا يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:-

هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين اللياقة النفسية والثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم ؟

هل يمكن التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الثقة بالنفس بمعلومية الدرجة الكلية للياقة النفسية ؟

أهداف البحث:-

الكشف عن العلاقة بين اللياقة النفسية والثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الثقة بالنفس بمعلومية الدرجة الكلية للياقة النفسية.

أهمية البحث:-

أولاً :- الأهمية النظرية :-

تزويد المكتبة العربية بدراسة عن "اللياقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم" نظراً لقلتها في حدود إطلاع الباحثة على بعض البحوث والدراسات السابقة.

يتناول البحث الحالي متغيرات نفسية هامة وهي: اللياقة النفسية، والثقة بالنفس والتي من شأنها تحسين العناية بالأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

توفير بعض الحقائق والمعلومات حول "اللياقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم".

ثانياً:- الأهمية التطبيقية :-

الاستفادة من القوة الكامنة داخل هذه الطاقة البشرية (الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم) وتنمية مهاراتها من أجل تحقيق النفع على المستوى الشخصي والاجتماعي.

الإفادة من موضوع البحث الحالي "اللياقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم" بما ينعكس إيجابياً على مجالات الحياة المختلفة لديهم.

يمكن الإفادة من البحث الحالي في الاهتمام بالمزيد من الأطفال في نفس الفئة العمرية ودرجة الإعاقة في العديد من مؤسسات رعاية ذوي الإعاقة العقلية.

مصطلحات البحث:-

اللياقة النفسية Psychological Fitness : هي مجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية ضرورية للنجاح في الحياة وهي (التواصل بكفاءة، التحكم في الذات والتعبير المناسب عن المشاعر، التفاؤل والوعي بالذات، القدرة على حل المشكلات، القدرة على التعامل مع الآخرين، القدرة على التخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة في أداء الأعمال) (Elias, Sweissberg, 2000 : 189) .

التعريف الإجرائي: "قدرة المعاق عقلياً على التحكم في النزاعات والنزوات، وقراءة وفهم مشاعر الآخرين الدفينة، والتعامل بمرونة في العلاقات مع الآخرين". والتي تتضمن الأبعاد الأربعة التالية: (الحساسية الاجتماعية – قبول الذات – الرضا بالحياة – التوجه للمستقبل).

الثقة بالنفس Self-Confidence : هي اعتقاد الفرد في قدرته الشخصية على أداء المهام والوظائف التي تناسبه، وهي أيضاً القيام ببعض الأعمال بصورة مستقلة والتوقع الإيجابي لدور الفرد، وبذلك تعتبر الثقة بالنفس مفهوم دافعي ومعرفي للسلوك حيث يؤدي بالفرد إلى الاعتقاد بأن لديه الحرية والمقدرة على تسيير الأمور وتحقيق الأهداف، ويمكن تسميتهم بأصحاب التوجه الداخلي والضبط الداخلي (أمال عبد السميع، ٢٠١٢ : ٢٠).

التعريف الإجرائي: "القدرة التي تمكن المعاق عقلياً من النجاح، حيث تمكنه من معالجة كل ما يطرأ له، ولا تعوقه المعوقات، في سبيل الوصول لأهدافه". والتي تتضمن الأبعاد الأربعة التالية (التواصل الاجتماعي – توكيد الذات – الاستقلالية – الخجل).

الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم :- Educable Mentally Retarded Children تمثل هذه الفئة المجموعة الكبرى من المعاقين عقلياً وتبلغ حوالي ٨٥ % من إجمالي المعاقين، وهم حالات التخلف العقلي البسيط، وتتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين (٥٥ – ٧٠) درجة، ويحدث النمو العقلي لهؤلاء الأطفال بمعدل نصف إلى ثلاث أرباع نسبة خلال السنة الزمنية، ولكنه لا يصل أبداً إلى معدل النمو العقلي العادي للأطفال الأسوياء، ويكتمل النمو العقلي لهؤلاء الأطفال ما بين (١٦ – ١٨) سنة (عبد المطلب أمين، ٢٠٠٥ : ٢٣٢).

التعريف الإجرائي: "هم الأطفال من فئة الإعاقة العقلية البسيطة والذين يتراوح مستوى أدائهم العقلى الوظيفى أي نسبة الذكاء ما بين (٥٠ – ٧٠) درجة طبقاً لمقياس ستانفورد– بينيه للذكاء الصورة الرابعة وعمر عقلى يتراوح ما بين (٦ – ٨) سنة وعمر زمنى ما بين (٩ – ١٢) سنة ومن خلال موضوع الدراسة الحالية نحاول الكشف عن العلاقة بين اللياقة النفسية والثقة بالنفس لديهم مع ملاحظة أن عملية تقدمهم تكون بطيئة بالمقارنة مع العاديين".

الإطار النظري للبحث:-

أولاً: اللياقة النفسية:- Psychological Fitness

مفهوم اللياقة النفسية: إن "اللياقة Fitness" هي قدرة الفرد على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية، ومدى استعداده الفعلي لإنجاز الأنشطة المستهدفة (أسامة كامل، ٢٠٠٤ : ٣٠)، وتُعد اللياقة النفسية مفهوم حديث في التراث السيكولوجي، وهو أحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية، فهي حالة دائمة نسبياً، بحيث يكون الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته والاستفادة من إمكانياته وقدراته إلى أقصى حد ممكن، كما يكون قادراً على مواجهة متطلبات الحياة (ماري عبد الله، ٢٠٠١ : ١٢ : ٧٧)، والأكثر إتساعاً، حيث تتضمن لياقة (فكرية، واجتماعية، واخلاقية) (مارزانوف، ١٩٩٨ : ٣٥)، لأن النجاح في الحياة يتطلب ذكاءات متعددة والقدرة على التحكم في الانفعالات والمهارات الشخصية، فالنجاح لا يتوقف على الذكاء العام فقط فهو يمثل ٢٠% من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة، بينما ٨٠% لعوامل أخرى غير عقلية (جولمان، ودانييل، ١٩٩٥ : ٥٥)، ومن ثم فاللياقة النفسية هي القدرة على التعامل مع مشاعرنا ومع الآخرين (عبد المنعم أحمد، ٢٠٠٤ : ٢٠) .

أبعاد اللياقة النفسية: قسم عدد من علماء النفس العقل إلى ثلاث أقسام هي: العاطفة أو الانفعال Affect, Emotion ، المعرفة أو التفكير Thinking, Cognition ، الإرادة أو الدافعية Volition, Motivation ، ومن ثم فاللياقة النفسية تتكون من العاطفة مع المعرفة والانفعال مع الذكاء (Martinez-Pons, M., 1997 : 15) ؛ (عبد المنعم أحمد، ٢٠٠٤ : ٢٣). وهي قدرة الفرد على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة إدراك دقيق لانفعالات الآخرين للإندماج معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي الفكري والنفسي والمهني وتحقيق

الأهداف، وتتمثل أبعادها في إدراك الانفعالات الذاتية، فهم مشاعر الآخرين، إدراك المهارات الاجتماعية، الدافعية، تنظيم وإدارة الانفعالات (منى مختار، ٢٠٠٥ : ٣٦ : ٤٠). ومن ثم تحدد الباحثة الأبعاد الأربعة التالية: (الحساسية الاجتماعية – قبول الذات – الرضا بالحياة – التوجه للمستقبل).

أهمية اللياقة النفسية: ذات دور رئيسي في تشكيل اشخصية الإنسانية، وتُسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى وقدرات الفرد واستعداداته، وارتفاع مستوى الكفاءة النفسية والانفعالية، وظهور القدرات الحقيقية، وتطور القدرات والمهارات البدنية والمهارية والخططية (محمد حسن، ١٩٩٨ : ٦٦)، ونمو الفرد على القيام بالواجبات المهارية الصعبة، وزيادة القدرة على تحمل الأعباء النفسية، ونمو فرد متزن بدنياً ونفسياً وعقلياً يستطيع تحقيق الأداء المثالي (عزت محمود، ١٩٩١ : ٤٢).

ثانياً: الثقة بالنفس:- Self-confidence

مفهوم الثقة بالنفس: هي الإحساس والشعور بالقوة، والجرأة في إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب، وهي من مقومات النجاح في الحياة (مدحت محمد، ٢٠١٠ : ١٢٥).

أبعاد الثقة بالنفس: إن الثقة بالنفس يتحدد لها بعدين هامين، يرتبطان ببعضهما البعض، هما: (ذاتية وكيان الفرد – الموضوع الذي سيتعامل معه الشخص) (Susan Newman, 2006 : 16).

أهمية الثقة بالنفس: تتجلى في تحقيق التوافق النفسي، وحب الآخرين، واستمرار اكتساب الخبرة اللاشعورية (اللإرادية) والشعورية (الإرادية)، والنجاح في العمل، وتكوين علاقات اجتماعية سوية، وتقبل الذات، ومواجهة الصعاب، والحماية من الأمراض النفسية (Sander & Sander, 2003 : 14) ؛ (يوسف ميخائيل، ٢٠٠٩ : ٨). كما إن هناك ترابطاً ما بين التكيف والثقة بالنفس عند الفرد، فكلما زادت ثقة الفرد بنفسه أصبح أكثر فعالية في تكيفه، وكلما كان أكثر فعالية في تكيفه زادت ثقته بنفسه (أحمد علي، ٢٠١٧ : ٧٠).

فروض البحث:-

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس.

يمكن التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الثقة بالنفس بمعلومية الدرجة الكلية لليلياقة النفسية.

إجراءات البحث الميدانية:-

أ - منهج البحث :-

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً من خلال التعبير ودراسة العلاقات التي توجد بين الظاهرة والظواهر الأخرى والتعبير عنها بشكل كمي.

ب - عينة البحث:-

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: تكونت تلك العينة من (٤٥) طفلاً من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وذلك بغرض حساب الصدق والثبات لأدوات البحث.

العينة الأساسية: تكونت عينة البحث الأساسية من (٥٠) طفلاً من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم المترددين باستمرار على جمعية بلال بن رباح بمحافظة أسيوط ومراكز أخرى متعددة بمحافظة أسيوط وممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٩ - ١٢) سنة، وعمر عقلي ما بين (٦ - ٨)، ونسبة ذكائهم من (٥٠ - ٧٠) وفقاً لمقياس ستانفورد - بينيه الصورة الرابعة.

ج - أدوات البحث:-

مقياس اللياقة النفسية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (إعداد الباحثة).

مقياس الثقة بالنفس للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (إعداد الباحثة).

مقياس ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الرابعة (تعريب وإعداد وتقنين/ لويس كامل، ١٩٩٨).

وفيما يلي شرح لأدوات البحث وخصائصها السيكومترية:

أولاً: مقياس اللياقة النفسية:

ولإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بالإطلاع على البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، ومجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تقيس اللياقة النفسية وهي: مقياس اللياقة النفسية لطلاب الثانوي المتفوقين وغير المتفوقين (فواز محمد، ٢٠٠٣)، ومقياس اللياقة النفسية للرياضيين (رشا زكريا، ٢٠٠٧)، ومقياس اللياقة النفسية (علي حسين، ٢٠١٥).

الخصائص السيكومترية لمقياس اللياقة النفسية لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم:

أولاً: صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

استخدمت الباحثة صدق المحكمين لتقدير صدق المقياس، وقد تم التأكد من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (١١) محكماً من أعضاء هيئة التدريس تخصص الصحة النفسية وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة بكلية التربية جامعة طنطا وبنها وحلوان وأسيوط، وذلك من أجل الوقوف على مدى ملائمة طبيعة العبارات للغرض الذي وضعت من أجله، وكذلك التأكد من مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تندرج تحته، وكذلك التأكد من سلامة الألفاظ ووضوح الصياغة حتى تأتي مناسبة لأفراد عينة البحث، بحيث تم تعديل عبارات أبعاد مقياس اللياقة النفسية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم في ضوء آراء (٨٠%) فأكثر من آراء وتوجيهات السادة المحكمين واستبعاد بعضها الآخر. حيث تم إجماع السادة المحكمين على حذف بعض العبارات أرقام (٣، ٤، ١٥، ٣٩، ٤٠، ٤٧، ٥٠، ٥١) وتعديل بعض العبارات أرقام (١٠، ١٩، ٢٩، ٤٣) حتى تكون أكثر ملائمة لأبعاد المقياس، وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على (٣٠) ثلاثون عبارة.

ب- الصدق الذاتي: ويتم حساب قيمة الصدق الذاتي للمقياس من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبما أن قيمة معامل الثبات تساوي (٠.٩٢١)، فإن قيمة معامل الصدق الذاتي تساوي (٠.٩٦٠). مما يدلل على قابلية وصلاحية المقياس للاستخدام والتطبيق.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للبعد والمقياس ككل، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس على عينة قوامها (٤٥) طفلًا من الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم. وكانت النتائج كالآتي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية والمقياس ككل.

البعد	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	البعد	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
البعد الأول (الحساسية الاجتماعية)	١	**٠.٥٤٩	**٠.٤٨٢	البعد الثاني (قبول الذات)	٩	-٠.٠٤٢	**٠.٣٨٣
	٢	**٠.٦٨٧	**٠.٦٥٧		١٠	**٠.٨٦٧	**٠.٦٤١
	٣	**٠.٥٨٠	**٠.٦٠٦		١١	**٠.٨٥٧	**٠.٦٦١
	٤	٠.١٣٥	٠.٠٤٠		١٢	**٠.٧٩٥	**٠.٥٤٨
	٥	**٠.٥٨٤	**٠.٥١٥		١٣	**٠.٨٥٠	**٠.٥٥٥
	٦	**٠.٥٥٦	**٠.٥٤٥		١٤	**٠.٧٠١	**٠.٦٧٥
	٧	**٠.٦٦٣	**٠.٦٦٣	البعد الرابع (التوجه للمستقبل)	٢٣	**٠.٣٩٠	**٠.٦٢٦
	٨	**٠.٥٤٧	**٠.٤٩٠		٢٤	**٠.٦٨٩	**٠.٦٦١
البعد الثالث (الرضا بالحياة)	١٥	**٠.٥٧٠	**٠.٤٨٧		٢٥	**٠.٦١٧	**٠.٤٨٣
	١٦	**٠.٦٣٧	**٠.٦٦١		٢٦	**٠.٦٨٩	**٠.٦٦١
	١٧	**٠.٥٠١	**٠.٣٩٦		٢٧	**٠.٦٠٠	**٠.٤٦٥
	١٨	**٠.٦٣٤	**٠.٦٦٦		٢٨	**٠.٦٨٩	**٠.٦٦١
	١٩	**٠.٦٠٣	**٠.٤٧٤		٢٩	**٠.٦٠٤	**٠.٤٨٣
	٢٠	**٠.٥٨٠	**٠.٤٨٢		٣٠	**٠.٦٠٤	**٠.٤٧١
	٢١	**٠.٥٥٠	**٠.٦٧٣				
	٢٢	**٠.٥٢٢	**٠.٥٨١				

الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة (٠.٠١).

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه والمقياس ككل دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠.٠١؛ فيما عدا المفردتين أرقام (٤، ٩) فقد تم حذفهما لعدم ارتباطهما بالدرجة الكلية للبعد أو المقياس ككل.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

المتغير	الدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول (الحساسية الاجتماعية)	٠.٩٣٠**
البعد الثاني (قبول الذات)	٠.٧٨٧**
البعد الثالث (الرضا بالحياة)	٠.٩٦٣**
البعد الرابع (التوجه للمستقبل)	٠.٩١٠**
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة (٠.٠١).	

من خلال الجدول السابق يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية (الحساسية الاجتماعية، قبول الذات، الرضا بالحياة، التوجه للمستقبل) والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠.٠١؛ مما يدلل على اتساق المقياس ومناسبته للاستخدام.

ثالثاً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية، والتي تقوم على تجزئة المقياس إلى نصفين (فردي – زوجي) وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان – براون)، وكذلك التجزئة النصفية بمعادلة "جوتمان"، كما استخدمت طريقة "ألفا – كرونباخ". وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (٣) نتائج معاملات ثبات مقياس اللياقة النفسية (ن=٤٥).

البعد	عدد المفردات	الارتباط بين نصفي الاختبار	معامل التجزئة "سبيرمان"	معامل التجزئة "جوتمان"	معامل ألفا- كرونباخ
الحساسية الاجتماعية	٧	٠.٨١٩	٠.٩٠٢	٠.٨٩٨	٠.٧٢٠
قبول الذات	٥	٠.٧٥٩	٠.٨٦٧	٠.٨٤١	٠.٨٩٠
الرضا بالحياة	٨	٠.٥١٠	٠.٦٧٥	٠.٦٧١	٠.٧٠٨
التوجه للمستقبل	٨	٠.٣٣٩	٠.٥٠٦	٠.٤٩٨	٠.٧٦٠
المقياس ككل	٢٨	٠.٦٨٦	٠.٨١٣	٠.٨٠٣	٠.٩٢٥

يتضح من نتائج الجدول رقم (٣) أن جميع معاملات ثبات المقياس مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

الصورة النهائية لمقياس اللياقة النفسية لدى الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم:

بعد إجراء الخصائص السيكومترية للمقياس أصبح عدد مفردات المقياس (٢٨) مفردة مُوزعة على أربعة أبعاد هم (الحساسية الاجتماعية، قبول الذات، الرضا بالحياة، التوجه للمستقبل)، بواقع (١٦) مفردة إيجابية، و(١٢) مفردة سلبية، ويتم اختيار استجابة من ثلاث استجابات هي (دائمًا-أحيانًا-نادرًا). وفيما يلي توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية:

جدول (٤) توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس اللياقة النفسية.

الأبعاد الفرعية	أرقام المفردات	عدد المفردات
الحساسية الاجتماعية	١، ٢، ٣، ٤*، ٥*، ٦*، ٧*	٧ مفردات
قبول الذات	٨*، ٩*، ١٠، ١١، ١٢	٥ مفردات
الرضا بالحياة	١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧*، ١٨*، ١٩*، ٢٠	٨ مفردات
التوجه للمستقبل	٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥*، ٢٦، ٢٧*، ٢٨*	٨ مفردات
المقياس ككل		٢٨ مفردة
الرمز (*) يشير إلى المفردات السلبية		

ثانياً: مقياس الثقة بالنفس:

ولإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بالإطلاع على البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث. ومجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تقيس الثقة بالنفس، وهي: مقياس التقدير التشخيصي للثقة بالنفس لتلاميذ المرحلة الابتدائية (مروة صيام، ٢٠١٤)، مقياس الثقة بالنفس للمراهقين المعاقين عقلياً القابلين للتعليم (وفاء السيد، ٢٠١٥)، مقياس الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الثانوية (سعاد سعيد، ٢٠١٧)، مقياس الثقة بالنفس للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم (عمرو سعيد، ٢٠١٧). وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة، تم تحديد (٤) أبعاد لتشخيص الثقة بالنفس للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وهم: (التواصل الاجتماعي – توكيد الذات – الاستقلالية – الخجل).

الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم:

أولاً: صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

استخدمت الباحثة صدق المحكمين لتقدير صدق المقياس، وقد تم التأكد من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (١١) محكماً من أعضاء هيئة التدريس تخصص الصحة النفسية وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة بكلية التربية جامعة طنطا وبنها وحلوان وأسيوط، وذلك من أجل الوقوف على مدى ملائمة طبيعة العبارات للغرض الذي وضعت من أجله، وكذلك التأكد من مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تندرج تحته، وكذلك التأكد من سلامة الألفاظ ووضوح الصياغة حتى تأتي مناسبة لأفراد عينة البحث، بحيث تم تعديل عبارات أبعاد مقياس الثقة بالنفس للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم في ضوء آراء (٨٠%) فأكثر من آراء وتوجيهات السادة المحكمين واستبعاد بعضها الآخر. حيث تم إجماع السادة المحكمين على تعديل بعض العبارات أرقام (٢، ٣، ٢٣، ٣٤) حتى تكون أكثر ملائمة لأبعاد المقياس، وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على (٤٠) عبارة.

ب- الصدق الذاتي: ويتم حساب قيمة الصدق الذاتي للمقياس من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبما أن قيمة معامل الثبات تساوي (٠.٧٢٠)، فإن قيمة معامل الصدق الذاتي تساوي (٠.٨٤٩). مما يدلل على قابلية وصلاحية المقياس للاستخدام والتطبيق.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس على عينة قوامها (٤٥) طفلًا من الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم. وكانت النتائج كالآتي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية لمقياس الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم.

البعد	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	البعد	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد
البعد الأول (التواصل الاجتماعي)	١	٠.١٣٧	البعد الثاني (توكيد الذات)	١١	*٠.٣٤٨
	٢	**٠.٤٠٨		١٢	*٠.٣١٤
	٣	**٠.٥٤٠		١٣	*٠.٣٢٨
	٤	*٠.٣٤٢		١٤	٠.٢٥٧
	٥	*٠.٣٦٣		١٥	**٠.٤٤٧
	٦	**٠.٤٧٥		١٦	٠.١٢٦
	٧	**٠.٥٥٢		١٧	**٠.٤٥٨
	٨	**٠.٣٨٩		١٨	**٠.٤٤٤
	٩	*٠.٣١٠		١٩	*٠.٣٥٢
	١٠	٠.٢٨٣		٢٠	**٠.٤٦٩
البعد الثالث (الاستقلالية)	٢١	**٠.٤٥٥	البعد الرابع (الخجل)	٣١	**٠.٤٧٨
	٢٢	**٠.٥٦٢		٣٢	**٠.٣٩٩
	٢٣	*٠.٣٦٧		٣٣	٠.٢٧٢
	٢٤	**٠.٤٣٩		٣٤	**٠.٤١٦
	٢٥	**٠.٥٣٢		٣٥	-٠.٠٢١
	٢٦	**٠.٥٣٧		٣٦	*٠.٣٢٦
	٢٧	**٠.٥٢٥		٣٧	**٠.٤٣٠
	٢٨	٠.٢١٦		٣٨	**٠.٦٠٠
	٢٩	٠.١٨٧		٣٩	**٠.٥٤٩
	٣٠	٠.٠٤٢		٤٠	**٠.٦٠٠

الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة ٠.٠١، والرمز (*) يشير إلى مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة ٠.٠١، و٠.٠٥؛ فيما عدا المفردات أرقام (١، ١٠، ١٤، ١٦، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣٣، ٣٥) فقد تم حذفهم لعدم ارتباطهم بالدرجة الكلية للبعد أو المقياس ككل.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

المتغير	الدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول (التواصل الاجتماعي)	**٠.٧٥٤
البعد الثاني (توكيد الذات)	**٠.٧٤٧
البعد الثالث (الاستقلالية)	**٠.٨٠١
البعد الرابع (الخجل)	**٠.٧٢١
الرمز (**) يشير إلى مستوى دلالة (٠.٠١).	

من خلال الجدول السابق يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية (التواصل الاجتماعي، توكيد الذات، الاستقلالية، الخجل) والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠.٠١؛ مما يدلل على اتساق المقياس ومناسبته للاستخدام.

ثالثاً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار على عينة قوامها (٤٥) طفلًا من الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم من خلال استخدام طريقتي التجزئة النصفية وألفا–كرونباخ، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (٧) نتائج معاملات ثبات مقياس الثقة بالنفس (ن=٤٥).

البعد	عدد المفردات	الارتباط بين نصفي الاختبار	معامل التجزئة "سبيرمان"	معامل التجزئة "جوتمان"	معامل ألفا–كرونباخ
التواصل الاجتماعي	٨	٠.٣٤٩	٠.٥١٧	٠.٥١٥	٠.٤٥٤
توكيد الذات	٨	٠.١٨٩	٠.٣١٨	٠.٣١٦	٠.٣٣٩
الاستقلالية	٧	٠.٥٦٦	٠.٧٢٦	٠.٧٢١	٠.٥٨١
الخجل	٨	٠.٣٣٠	٠.٤٩٦	٠.٤٩٦	٠.٥٦١
المقياس ككل	٣١	٠.٤٣٤	٠.٦٠٦	٠.٥٩٤	٠.٧٨١

يتضح من نتائج الجدول رقم (٧) أن جميع معاملات ثبات المقياس جيدة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

الصورة النهائية لمقياس الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم:

بعد إجراء الخصائص السيكومترية للمقياس أصبح عدد مفردات المقياس (٣١) مفردة مُوزعة على (٤) أبعاد هم (التواصل الاجتماعي، توكيد الذات، الاستقلالية، الخجل)، بواقع (٢٢) مفردة إيجابية، و(٩) مفردات سلبية، ويتم اختيار استجابة من ثلاث استجابات هي (دائمًا–أحيانًا–نادرًا). وفيما يلي توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية:

جدول (٨) توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس الثقة بالنفس.

الأبعاد الفرعية	أرقام المفردات	عدد المفردات
التواصل الاجتماعي	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦*، ٧*، ٨	٨ مفردات
توكيد الذات	٩*، ١٠*، ١١*، ١٢*، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦	٨ مفردات
الاستقلالية	١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣	٧ مفردات
الخجل	٢٤*، ٢٥*، ٢٦*، ٢٤، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١	٨ مفردات
المقياس ككل		٣١ مفردة
الرمز (*) يشير إلى المفردات السلبية		

د – الأساليب الإحصائية:–

١– معامل ارتباط بيرسون.

٢ – تحليل الانحدار الخطي البسيط.

٣ – معامل ألفا–كرونباخ.

٤ – التجزئة النصفية (سبيرمان براون–جوتمان).

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون. وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول (٩) معامل الارتباط بين متغيري البحث (اللياقة النفسية والثقة بالنفس).

المتغيرات	الثقة بالنفس	
اللياقة النفسية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
	٠.٨٨٩**	دالة عند ٠.٠١
الرمز (*) يشير إلى مستوى دلالة ٠.٠١		

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (٩) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متغيري اللياقة النفسية والثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم؛ مما يدلل على تحقق الفرض البحثي، والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس.

تتفق نتيجة الفرض الأول مع ما توصلت إليه نتائج دراسة خالد راجح (٢٠٠٥) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستويات المهارات الحركية والمهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

وأيضاً تتفق نتيجة الفرض الأول مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة أوريل وآخرون (Oriel et al., 2008) الأثر الإيجابي للمشاركة بعد أوقات الدوام المدرسي على المستوى البدني والثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية (تحسن مستوى اللياقة النفسية، وتطور مفهوم الذات والمهارات الاجتماعية) للأطفال والمراهقين المعاقين عقلياً.

وترى الباحثة أن نتيجة هذا الفرض واقعية، فمعظم الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم الذين يمتلكون اللياقة النفسية يمتلكون أيضاً صفات الحساسية الاجتماعية وقبول الذات والرضا

بالحياة والتوجه للمستقبل, كما أن قدرتهم على التواصل الاجتماعي وتوكيد الذات والاستقلالية مرتفعة بينما ينخفض لديهم درجة ومستوى الخجل وهي سمات وثيقة الصلة بالثقة بالنفس.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه "يمكن التنبؤ بدرجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على متغير الثقة بالنفس بمعلومية الدرجة الكلية على مقياس اللياقة النفسية". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط Simple Regression Analysis، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول (١٠) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط.

المتغير المستقل	معامل الانحدار المعياري (Beta)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار غير المعياري (B)	معامل الارتباط R	التباين المفسر (R2)	نسبة المساهمة (التغير في التباين المفسر)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
اللياقة النفسية	٠.٨٨٩	٠.٠٦٦	٠.٨٩١	٠.٨٨٩	٠.٧٩٠	٠.٧٨٥	١٣.٤٢٣	دالة عند ٠.٠١
قيمة الثابت Constant = ٦.٣٥٥								

جدول (١١) نتائج تحليل التباين لدلالة معامل الانحدار الخطي البسيط.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	٥٠٣٣.٥٤٦	١	٥٠٣٣.٥٤٦	١٨٠.١٧٨	دالة عند ٠.٠١
البواقي	١٣٤٠.٩٥٤	٤٨	٢٧.٩٣٧		
الكلي	٦٣٧٤.٥٠٠	٤٩			

ونلاحظ من الجدولين السابقين (١٠، ١١) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد بلغت (٠.٨٨٩) بينما بلغ معامل التحديد (٠.٧٩٠)، وهذا يعني أن متغير اللياقة النفسية يفسر حوالي (٧٩ %) من التباين الكلي لأداء الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم على مقياس الثقة بالنفس، كما كانت قيمة (ف) تساوي (١٨٠.١٧٨)، بينما بلغت قيمة (ت) مقدار (١٣.٤٢٣)، وجميع

هذه القيم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠.٠١. وهذا يشير إلى أن العلاقة بين المتغيرين حقيقية، وأنه يمكن التنبؤ بأداء الأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعلم على مقياس الثقة بالنفس من خلال معلومية الدرجة على مقياس اللياقة النفسية؛ مما يدلل على تحقق الفرض البحثي الثاني. ومن الجدول رقم (١٠) يمكننا استنتاج معادلة الانحدار الخطي البسيط كالتالي:

صَ = ب س + أ وتعني لفظيًا

الثقة بالنفس = معامل الانحدار غير المعياري × اللياقة النفسية + ثابت الانحدار.

الثقة بالنفس = ٠.٨٩١ × اللياقة النفسية + ٦.٣٥٥.

وتتفق نتيجة الفرض الثاني مع ما توصلت إليه نتائج دراسة شيفابيري وآخرون (Shivapiri, et al., 2015) من فاعلية الألعاب الإيقاعية في تنمية المهارات الاجتماعية وتطويرها لدى التلاميذ المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم.

كما تتفق نتيجة الفرض الثاني مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة مايسة أحمد (٢٠١٦) حيث تساعد ممارسة أنشطة البرامج الترويحية المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على تنمية المهارات الحركية لديهم ومن ثم دفعهم للمشاركة عن طريق التدريب المناسب مما يشعرهم بالثقة بالنفس، وأيضاً تجلب المرح والسرور والسعادة والمتعة والبهجة في نفوسهم، والتوافق النفسي لديهم.

وترى الباحثة أنه يمكن تفسير نتيجة الفرض في ضوء وجود علاقة وثيقة كشفت عنها درجات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم على مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس، حيث تبين أنه كلما زادت درجة الطفل في اللياقة النفسية زادت درجته في الثقة بالنفس.

توصيات البحث:

١ – ضرورة توفير برامج تدريبية تساعد على تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً.

٢ – ضرورة الاهتمام بالمعاقين عقلياً، ووضع خطط مناسبة للارتقاء بهم ودمجهم مع أقرانهم.

٣ – إجراء المزيد من البحوث حول اللياقة النفسية وعلاقتها بالاستقلالية .

قائمة المـــــراجـــع

أولاً : المراجع العربية:-

١. أحمد الجلاد (١٩٩٨). **البيئة وجغرافية الترويح، وأوقات الفراغ**. القاهرة: عالم الكتب للنشر.

٢. أحمد علي بديوي محمد (٢٠١٧). **سيكولوجية الشخصية**. ط ٢. القاهرة: مكتبة الفتح.

٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤). **النشاط البدني والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة**. القاهرة: دار الفكر العربي.

٤. أمال عبد السميع أباظة (٢٠١٢). **الأطفال والمراهقون المعرضون للخطر**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٥. جولمان، دانييل (١٩٩٥). **الذكاء العاطفي**. ترجمة. ليلى الجبالي (٢٠٠٠). الكويت: سلسلة عالم المعرفة. ع (٢٦٢).

٦. حلمي إبراهيم، ليلى فرحات (١٩٩٨). **التربية الرياضية والترويح للمعاقين**. القاهرة: دار الفكر العربي.

٧. خالد راجح القحطاني (٢٠٠٥). العلاقة بين المهارات الحركية الأساسية والمهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم. **رسالة ماجستير**. كلية العلوم. جامعة الملك سعود. المملكة العربية السعودية.

٨. رشا زكريا عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٧). الذكاء المتعدد واللياقة النفسية وعلاقتهما بالمستوى الرقمي في السباحة. **رسالة ماجستير**. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. جامعة حلوان.

٩. سعاد سعيد محمد علي كلوب (٢٠١٧). فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الثقة بالنفس كمدخل لزيادة دافعية الإنجاز: دراسة على طالبات المرحلة الثانوية. **رسالة دكتوراة**. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس.

١٠. عادل عبد الله محمد (٢٠٠٣). **جداول النشاط المصورة للأطفال التوحديين وإمكانية استخدامها مع الأطفال المعاقين عقلياً**. ط ٢ . القاهرة: دار الرشاد.

١١. عبد المطلب أمين القريطي (٢٠٠٥). **سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم**. القاهرة: دار الفكر العربي.

١٢. عبد المنعم أحمد الدردير (٢٠٠٤). **دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي**. ج١. القاهرة: عالم الكتب.

١٣. عزت محمود الكاشف (١٩٩١). **الإعداد النفسي للرياضيين**. القاهرة: دار الفكر العربي.

١٤. علي حسين هاشم الزميل (٢٠١٥). اللياقة النفسية كمؤشر لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية جامعة القادسية. **رسالة ماجستير**. كلية التربية الرياضية. جامعة القادسية.

١٥. عمرو سعيد إسماعيل شعبان (٢٠١٧). فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الشخصي وتحسين الثقة بالنفس للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم. **رسالة دكتوراة**. كلية البنات للعلوم والآداب والتربية. جامعة عين شمس.

١٦. فايزة إبراهيم أحمد وآخرون (٢٠١٤). **مشروع نقدر نتعلم لتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة القابلين للتعليم والتدريب في مراكز الإيواء**. كلية التربية للبنات. جامعة سلمان بن عبد العزيز – الخرج. وزارة التعليم العالي. المملكة العربية السعودية.

١٧. فريح عويد العنزي (٢٠٠١). الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية. **مجلة الدراسات النفسية**. رابطة الاخصائيين النفسيين. مج (١١). ع (٣).

١٨. فواز محمد الدمخي (٢٠٠٣). مؤشرات اللياقة النفسية المميزة للمتفوقين معرفياً: "دراسة استكشافية مقارنة بين طلاب الثانوي المتفوقين وغير المتفوقين. **رسالة ماجستير**. كلية الدراسات العليا. جامعة الخليج العربي. مملكة البحرين. ص.ص. ١ – ١٦٣ .

١٩. لويس كامل مليكة (١٩٩٨). **دليل الصورة الرابعة من مقياس ستانفورد بينية**. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

٢٠. مارزانوف (١٩٩٨). **أبعاد التعليم**. ترجمة. جابر عبد الحميد وصفاء الأعسر. القاهرة، الإسكندرية: دار قباء للنشر.

٢١. ماري عبد الله حبيب (٢٠٠١). **تنمية اللياقة النفسية**. القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.

٢٢. مايسة أحمد محمد حسانين (٢٠١٦). تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى بعض المعاقين ذهنياً. **رسالة ماجستير**. كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط.

٢٣. محمد حسن علاوي (١٩٩٨). **مدخل في علم النفس الرياضي**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

٢٤. محمد عبد العزيز (٢٠٠٢). **الرعاية الفائقة والمتكاملة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (الإعاقة الذهنية)**. القاهرة: دار ابن سينا.

٢٥. مدحت محمد أبو النصر (٢٠١٠). **إعادة هندسة الذات**. القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.

٢٦. مروة صيام محمدي السيد (٢٠١٤). فاعلية برنامج لتحسين صعوبات التعلم الناشئة عن اضطرابات الانتباه كمدخل لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. **رسالة دكتوراة.** كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس.

٢٧. منى مختار المرسي عبد العزيز (٢٠٠٥). بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الرياضيين. **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية للبنيين.** جامعة حلوان. القاهرة. ع (٤٤).

٢٨. نور أحمد محمد أبو بكر الرمادي (٢٠٠٧). فاعلية برنامج تدريبي سلوكي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم بسلطنة عمان. **مجلة كلية التربية.** جامعة الفيوم. ع (٧) نوفمبر.

٢٩. وفاء السيد حسين محمد المنياوي (٢٠١٥). برنامج قائم على الضبط الذاتي لخفض حدة اللجلجة وأثره على الثقة بالنفس لدى المراهقين المعاقين عقلياً القابلين للتعليم. **رسالة ماجستير**. معهد البحوث والدراسات التربوية. جامعة القاهرة.

٣٠. يوسف ميخائيل أسعد (٢٠٠٩). **الشخصية الناجحة.** القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع.

ثانياً : المراجع الأجنبية:-

1. Cheng, H & Furnham, A. (2002). Personality Peer Relations, and Self-Confidences Predictors of Happines and Loneliness. **Journal of Adolescence**. V. (25). N. (3). P.P. 327 – 339.
2. Commodari, Elena. (2013). Preschool teacher attachment. School readiness and risk of learning difficulties. **Early Childhood Research Quarterly** .V (28). N (1). pp. 123-133.

3. Elias, M., J. & Weissberg, R. P. (2000). Primary Prevention Educational approches to enhance social and emotional learning. **Journal of School Health**. V.(70). N.(5). P.P. 186 – 191.

4. Hana, V. & Hansgut, M. (1999). The Reflection of Special Olympics Sports Interventional Programme in Inner Experience of Adolescents with Mental Retardation Gymnica.

5. Judge, T., & Bono, J. (2002). Are measures of self esteem, Neuroticism, Locus of control, and generalized self efficacy indicators of common core construct?. **Journal of Personality and Social Psychology**. V (3). N (83). pp. 693 – 710.

6. Martinez-Pons, M. (1997). The Relations of Emotional Intelligence with Selected Areas of Personality. Functioning. **Imagination. Cognition and Personality**. V.(17). P.P. 3-13.

7. Oriel, K. George, C. and Blatt, P. (2008). **The Impact of a Community Based Exercise Program in Children and Adolescents With Disabilities: a Pilot Study**. Physical Disabilities: Education and Related Services.

8. Sander, P., & Sanders, L., (2003). Measuring confidence in academic study: A summary report. **Electronic Journal of Research in Educational Psychology.** V (1). N (1). pp. 1 – 17.

9. Shivapiri Mehd Roozbahani and Atefeh Avazoppr (2015). The effect of Rhythmic Gams on the Social Development of Educable Mentally Retalded Students. **Journal Educational**

and Management. Studies. J. Educ. Monoge Stud. V.(5). N.(4). P.P. 223 – 227. Dec. 30.

10. Susan Newman (2006). **The Book of no: 250 Ways to Say it- and mean it- and stop people- pleasing for ever**. New York. Mc Graw-Hill.

11. Terk, C. And Hong, C. (1998). **Living skills for mentally handicapped people**. London: Chapman and hall.

12. Tomoe K., Matthew H., & Stephen J., (2003). The Effect and U.S. Policies: The Impact of Rising IQ Scores on American Society Via Mental Retardation Diagnoses. **The American Psychological Association**. Inc. V. (58). N. (10). P.P. 778 – 790.