



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : النشاط البدني المكيف و الصحة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر:

**الإستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض حالات السمات  
الشخصية لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط  
البدني الرياضي المكيف**

دراسة ميدانية بمدرسة المعاقين سمعيا أحمد خلافة

دائرة فرجيوة ولاية - ميلة -

إشراف الأستاذ:

عبد القادر بلخير

إعداد الطالب:

بوحامي أسامة

الاسم و اللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة

السنة الجامعية: 2022/2023

## الشكر و التقدير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

" من لم يشكر الناس لم يشكر الله ومن أهدى إليكم معروفا فكافنوه فإن لم تستطيعوا فادعوا له "

في بادئ الأمر أحمد الله وأشكره لتوفيقه لي ومنحي القوة لإتمام هذا العمل المتواضع.  
وبعدها أتقدم بجزيل للأستاذ عبد القادر بلخير الذي لم يبخل علي بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته وكذا قدم لي دعم كبير طوال فترة انجازي لهذا العمل و لاكملة بكل إتقان، فله كل التحية والشكر والتقدير

كما لا أنسى شكر الأساتذة الكرام على مساهمتهم في وعينا و إعطاء لنا كل ما يلزم طوال مشوارنا الدراسي فشكرا لكل من قدم لنا يد المساعدة سواء من قريب أو بعيد كان طوال مدة هذا العمل.

وشكرا إلى كل من وجهني أو سهل علي الطريق لإنجاز وإتمام هذا العمل على أكمل وجه ، لكم كل الحب والاحترام.

كما لا أفوت فرصة تقديم الشكر لكل من سن لنا التعرف عليه في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

## الإهداء

"يرفع الله الدين امنوا منكم و الذين أوتوا العلم درجات و الله بما تعملون خبيراً"

صدق الله العظيم

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات... و بفضلته تتحقق الأمنيات.. يسر البدايات

و أكمل النهايات و بلغنا الغايات

اهدي عملي هذا إلى من قال فيهما الله عز وجل و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي

ارحمهما كما ربياني صغيراً .

"لم يبق للأخريين ما يقدمونه لي... فإن والدي قدم كل شيء " إلى سندي و ملجئ الأمن.. داعمي و مشجعي الدائم من رأيت انعكاس نجاحي و فرحي بريقاً في عينيه... أبي الغالي.

إذا رزقت بفرحة فابدأ بأملك من وضع المولى الجنة تحت قدميها وقرها في كتابه العزيز فقد كان لها الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي إلى من وضعتني على طريق الحياة و جعلتني أثابر على النجاح و التي كان لدعائها اثر كبير في نجاحي أمي الغالية .

إلى من يذكرهم القلب قبل القلم إلى من قاسموني حلو الحياة ومرها "إخوتي" ،اهدي هذا العمل إلى كل عائلتي و أحبائي .

إلى من أكن له احتراماً خاص و اعترافاً مني بفضلته الكبير من خلال إشرافه علي

الأستاذ عبد القادر بلخير وكل الأساتذة الذين شاركوني طيلة سنوات الدراسة .

الصفحة	العنوان
	شكر و تقدير
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	ملخص البحث
أ	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
<b>الإطار العام للدراسة</b>	
1	1- الاشكالية
2	2- التساؤلات
2	3- الفرضيات
3	4- اهداف الدراسة
3	5- اهمية الدراسة
3	6- مصطلحات الدراسة
6	7- الدراسات السابقة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: اللاستماع بالحياة</b>	
19	<b>تمهيد</b>
20	1- تعريف الاستمتاع بالحياة
20	2- الاستمتاع بالحياة من وجهة نظر علماء النفس
20	3 - الأبعاد الأساسية في الاستمتاع بالحياة
21	4- محددات الاستمتاع بالحياة
21	5- الاستمتاع بالحياة و السعادة
22	6- الاستمتاع بالحياة وجودة الحياة
23	7- محددات الاستمتاع بالحياة
23	8- نظريات مفسرة للاستمتاع بالحياة
25	9- خصائص الأشخاص المستمتعين بحياتهم

26	خلاصة
----	-------

الصفحة	العنوان
<b>الفصل الثاني: السمات الشخصية</b>	
28	تمهيد
29	1- مفهوم الشخصية
29	2- تعريف الشخصية
29	3- تعريف من وجهة نظر علماء الاجتماع
30	4- تعريف الشخصية من وجهة نظر علماء النفس
30	5- الشخصية و النشاط الرياضي المكيف
30	6- العوامل المؤثرة في شخصية المعاق
32	7- انماط الشخصية
34	8- الأبعاد الرئيسية للشخصية
35	9- السمات
35	1-9- تعريف السمات
36	2-9- محاور السمات
37	10- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و سماتها
38	خلاصة
<b>الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي المكيف للمعاقين سمعيا</b>	
40	تمهيد
40	1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف للمعاقين سمعيا
40	2- تصنيفات الأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة بما يناسب المعاقين سمعيا
41	3- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف لدى المعاق سمعيا
44	4- الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة للقيم الأخلاقية لدى المعاقين سمعيا
44	5- أهداف الأنشطة الرياضية المكيفة المعدلة لفئة المعاقين سمعيا
45	خلاصة

الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
47	تمهيد
48	1- الدراسة الاستطلاعية
49	2- منهج الدراسة
49	3- حدود الدراسة
49	4- متغيرات الدراسة
50	5- مجتمع الدراسة
50	6- عينة البحث
50	7- البيانات الشخصية
52	8- أدوات الدراسة
52	9- وصف المقياس
53	10- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
	11- أدوات التحليل الإحصائي
55	خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
57	تمهيد
58	1- تحليل عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات
58	1-1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها
59	1-2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
60	1-3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها
62	2- خلاصة
63	3- الاستنتاج العام
63	4- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية
65	خاتمة
67	قائمة المراجع
74	الملاحق

قائمة الجداول	
الصفحة	الجدول
37	الجدول رقم (1) يمثل العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و سماتها
50	الجدول رقم (2) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس
51	الجدول رقم (3) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي
53	الجدول رقم (4): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه
54	الجدول رقم (5): معامل ألفا- كرونباخ
58	الجدول رقم (6): يوضح العلاقة بين الاستمتاع بالحياة وسمة الانطواء
59	الجدول رقم (7): يوضح العلاقة بين الاستمتاع بالحياة وسمة الخجل
60	الجدول رقم (8) يوضح الفروق في مستوى الاستمتاع بالحياة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس
قائمة الأشكال	
الصفحة	الشكل
51	الشكل رقم (1) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس
52	الشكل رقم (2) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي
61	الشكل رقم (3) يوضح الفروق في مستوى الاستمتاع بالحياة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس

## الملخص بالعربية:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الاستمتاع بالحياة وبعض من حالات السمات الشخصية "سمت الخجل و سمت الانطواء" لدى التلاميذ المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف في مدرسة المعاقين سمعياً أحمد خلافة فرجوة -ولاية ميله- ، تبعا لمتغير الجنس - المستوى الدراسي، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي ، وتكونت عينة البحث من (38) تلميذا و تلميذة من هذه المدرسة ، وقد اختيرت بالطريقة الغرضية القصدية، واستخدم الباحث مقياس الاستمتاع بالحياة و كل من حالة الخجل و الانطواء ، و اسفرت النتائج على وجود علاقة عكسية سلبية دالة احصائيا بين كل من الاستمتاع بالحياة و حالة الخجل و الانطواء.

وفي ضوء النتائج توصلت الدراسة إلى عدد من التوصيات منها :

- يفضل التدخل المبكر من الوالدين والمسؤولين في المجتمع للحد من آثار ضعف الاستمتاع بالحياة لدى المعاقين سمعياً.
- ضرورة تبادل أسرة المعاق للخبرات المختلفة فيما بينها تساعد في إضفاء التشجيع لتحمل أعباء الحياة اليومية وتشكيل صداقات مع أسر في أوضاع مشابهة وزيادة الاستمتاع بالحياة بالنسبة لهذه الفئة.
- ضرورة إنشاء مركز خاص لتوعية أسر المعاقين سمعياً وذلك بإقامة دورات لهم والتواصل الدوري معهم لتدريبهم على التعامل السليم مع المعاقين بالطريقة التي لا تشعرهم بالإعاقة لتشعرهم بالاعتزاز والتقدير .
- النشاط البدني الرياضي المكيف يلعب دورا بارزا في الارتقاء بالسمات الشخصية لدى المعاقين سمعياً.
- تعمل الأنشطة الرياضية البدنية المكيفة على تكوين شخصية المعاق سمعياً واكسابه مختلف حالات السمات الشخصية التي تعمل على إعداد معاق مؤهلاً لحياة طبيعية .

و في الاخير يمكن القول بأنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستمتاع بالحياة و حالات السمات الشخصية (الانطواء، الخجل) لدى المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف .

### Study summary in English :

The objective of the present research is to reveal the relationship between the enjoyment of life and some of the personal features of the "shame and introversion toxin" of hearing-impaired pupils practising adapted sports activity at the school of the hearing-impaired Ahmed Khlafa Ferjioua - State of Mila, depending on the variable sex - level, the researcher relied on the prescriptive curriculum, and the sample of the research consisted of (38) A pupil from this school, chosen in a purposeful manner, the researcher used the measure of enjoying life and both shame and introversion, and the results resulted in a statistically negative reverse relationship between enjoying life and shame.

In the light of the findings, the study found a number of recommendations, including:

- Early intervention by parents and community officials is preferred to reduce the effects of poor enjoyment of life among the hearing impaired.
- The need for the disabled family to share different experiences among themselves helps to encourage the burden of daily life and to form friendships with families in similar situations and increase the enjoyment of life for this group.
- The need to establish a special sensitization centre for families with hearing impairments by holding courses and communicating periodically with them to train them to deal properly with persons with disabilities in a way that does not make them feel disabled to feel proud and appreciated.
- Adapted physical activity plays a prominent role in elevating the personal characteristics of the hearing impaired.
- Adapted physical sports activities create the personality of the hearing impaired and earn it different

Personalized features that work to prepare a disabled who qualifies for a normal life.

Finally, it can be argued that there is a statistically significant correlation between the enjoyment of life and the personal traits (introversion, shame) of the auditory disabled practising adapted physical sports activity

# مقدمة

## مقدمة :

تعد مشكلة الإعاقة من أخطر المشاكل الاجتماعية في كل بلدان العالم هذا ما يفسر الاهتمام المتزايد للمجتمعات و الدول والمنظمات الدولية العديدة بهذه المشكلة ، حيث نجدها تبذل جهود معتبرة للحد و التقليل منها ، و من ناحية أخرى تعمل على ادماج هذه الفئة اجتماعيا ومهنيا و تقديم العلاج و العناية اللازمة لها في جميع النواحي ( الاجتماعية ، الاقتصادية ، النفسية ، و الصحية....وغيرها).

والجزائر كغيرها من الدول اهتمت بهذه الشريحة وعملت على محاولة إدماجها في المجتمع، و كل هذا بالرغم من غياب الاهتمام بالنواحي النفسية الاجتماعية لهذه الافراد ، بدليل قلة الدراسات التي تهتم بهذه الفئة، فمن دون شك أن الفرد المعاق سمعيا يتأثر كثيرا من هذه النواحي نظرا للأثار السلبية التي تتركها الإعاقة وهذا يظهر في تكيفه النفسي الاجتماعي بصفة خاصة، وصحته النفسية بصفة عامة ، و كذا نظرتة للحياة ، وان الهيئة الجيدة للشخص تعطى انطبعا جيدا وتعكس صورة تفاؤل وحب للمبادرة و الثقة بالنفس في حين أن الهيئة الضعيفة تعكس انطبعا سينا يتمثل في قلة الثقة بالنفس وضعف الشخصية والظهور بمظهر التعب الدائم واليأس واللامبالاة من الحياة.

وفي هذا الصدد فإن النشاط البدني الرياضي المكيف في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السلمية يعتبر ميدانا هاما وقويا لتربية واعداد المعاق للحياة العامة والاندماج فيها قدر المستطاع، فممارسة النشاط الرياضي تتيح للمعاق فرصة لتحقيق العديد من المكتسبات البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية ، فالنشاط البدني الرياضي المكيف وسيلة فعالة للترويج النفسي وتنمية الثقة بالنفس و الاندماج في الحياة والاعتماد على الذات ، وكل هذا من شأنه ان يساهم في بناء شخصية سليمة غير مضطربة لدى المعاق سمعيا في موضوعنا هذا من خلال التأثير بشكل ايجابي على حالات سماته الشخصية ، وهو ما جعلنا نتناول موضوع الاستمتاع بالحياة والبعض من حالات السمات الشخصية لدى المعاقين سمعيا و هذا تحت عنوان : الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض حالات السمات الشخصية لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

وللتعمق أكثر في هذه المواضيع جاءت هذه الدراسة لفهم متغيرين مهمين وهما الاستمتاع بالحياة والبعض من حالات سمات الشخصية و العلاقة بينهما ، حيث اتبع الباحث خطة منهجية اعتمد فيها إلى ثلاث جوانب:

**الجانب التمهيدي:** حيث حددنا فيه ما يلي: مشكلة الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهمية

الدراسة ، أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة.

**الجانب النظري:** فيه ثلاثة فصول:

**الفصل الأول :** الاستمتاع بالحياة : يعتبر فكرة ومهارة قد لا تحتاج إلى الكثير من الجهد بقدر ما تحتاج إلى الاقتناع والإيمان والإحساس بقيمة الحياة، وقد نقول إن الاستمتاع بالحياة يعتمد على جانبين، الجانب المعنوي أي أن يوجه الإنسان أفكاره للنواحي الإيجابية، والجانب السلوكي أي التغيير من بعض العادات والأفعال التي يقوم بها في حياته اليومية.

**الفصل الثاني:** يتناول الفصل الثاني السمات الشخصية التي تعتبر من المفاهيم النفسية التي تؤثر في بناء الشخصية القوية والسوية وكذا التوافق الشخصي والنفسي الاجتماعي للفرد المعاق سمعياً .

**الفصل الثالث:** و يبرز النشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة لافراد الصم البكم : و الذي يعتبر عملية تربوية موجهة للمعاقين سمعياً لها أغراض وغايات، تتمثل مساعدة هذه الأفراد في تحسين لياقتهم البدنية، وتطوير حياتهم النفسية، للتغلب على الآثار السلبية التي تتركها الإعاقة وتنمية سماتهم المرغوبة والمقبولة اجتماعياً.

#### **الجانب التطبيقي:**

استعملنا استمارة استبيان موجهة لتلاميذ مدرسة المعاقين سمعياً أحمد خليفة فرجوة -ولاية ميله-. تناولناه في فصلين:

**الفصل الاول:** الخاص بالخطوات المنهجية الخاصة بالبحث ( الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، حدود الدراسة، متغيرات الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة البحث، أدوات الدراسة، وصف المقياس، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

#### **الفصل الثاني:**

الذي يحتوي على عرض ومناقشة نتائج متبوعا ببعض الاقتراحات ثم يلي ذلك الاستنتاج العام والخاتمة.

# الجانب المنهجي

# الإطار العام للدراسة

**1- الإشكالية:**

تعتبر حاسة السمع من أهم الحواس التي يعتمد عليها الفرد في تفاعلاته مع الآخرين في حياته اليومية، فهي وسيلة الإستقبال لكل المثيرات الصوتية والخبرات الخارجية، كما تُعتبر الإعاقة السمعية من أصعب الإعاقات التي يُصاب بها الإنسان نظراً لأنها تحرمه من اكتساب اللغة التي تُمثل الأداة الرئيسية للتواصل مع الآخرين، لذا يعيش المعاق سمعياً في عالم ساكن يخلو من الأصوات والإنفعالات. وإن صورة الجسم عامل نفسي مهم لتحقيق الصحة النفسية والرضى الذاتي، فنظرة الفرد الإيجابية لجسمه تتيح له الشعور بالأمان والسعادة والحصول على دافع إيجابي للعيش بصورة جيدة، وأي اختلال في هذه الصورة الذهنية عن الجسم يؤدي إلى اضطراب في حياة الإنسان تدفعه للقيام بأفعال غير مفهومة ولا منتظرة تصل إلى إيذاء النفس.

و إذا كانت هناك متغيرات متباينة سواء أكانت نفسيةً أو بيئية خارجية تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم، فإن صورة الفرد السلبية عن جسمه أو عدم رضاه عنها قد يكون أحد هذه العوامل التي تعوق التوافق مع ذاته وبيئته المحيطة به في الوقت نفسه، وقد يكون هذا سبباً في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه (كفاقي و آخرون ، 1995، ص6)

ويعيش المعاق سمعياً في عالم من السكون فيجعله لا يتصور وجود عالم تمثل الأصوات عناصر هامة في تكوينه وضرورية للتعامل معه مما قد يفرض عليه عملية عزل اجتماعي تتضح في عدم نضج مستواه الاجتماعي وفي محدودية تفاعلاته الإجتماعية مع أقرانه والمحيطين به من أفراد المجتمع الخارجي، مما ينعكس على رسم صورة خاطئة لتقدير الذات لديه فينتج عن ذلك شخصية أقل تكيفاً مع المجتمع الخارجي، كما يُعاني الأصم من انخفاض مستوى تقدير الذات و تقلب في الترابط الذهني نتيجةً للحرمان العاطفي وصعوبة التواصل اللغوي، كما يُعاني من اللامبالاة وفتور الأحاسيس وفقدان الدافعية للتعلم. (خليفة وآخرون، 2014، ص 70)

كما تولى مختلف الدول والمجتمعات الحديثة اهتماماً بالغاً في ادماج المعاقين سمعياً في الحياة اليومية ، قصد دعمهم اجتماعياً كأفراد عاديين لهم دور فعال في الحياة، ورغم المشاكل والعراقيل التي واجهت المعاقين والنقص الملحوظ في الموارد المالية والبشرية ، وكذلك على مستوى التجهيزات والمنشآت الرياضية والتربصات، حيث قامت هذه الشريحة بتمثيل بلدانها في عدة مجالات محلية ودولية ، وكذا تحطيم أرقام قياسية عالمية، مما أعطى اهتماماً بالغاً من طرف الدولة قصد إدماج المعاقين وذوي العاهات.

(أحمد ، سليمان محمد، 2002، 03)

لعبت الرياضة دوراً رئيسياً على مدى التاريخ البشري ، إذ تتصف بتعهد الأخلاق الحميدة و تأكيد الفضائل و تبني القيم و بث المعاني النبيلة في نفوس ممارسيها ، و بقيت الحارس الأمين للقيم و الخبرات السلوكية المرغوبة كما أنها تبني الشخصية الإنسانية الناضجة المتمسكة بالخلق القويم ، و طالما اتخذ منها نموذجاً و قدوة للخلق المقبول اجتماعياً ، و الحال نفسه لرياضة ذوي الاحتياجات

الخاصة أو ما يسمى بالنشاط البدني الرياضي المكيف ، فقد عمل هذا الأخير و هو النشاط البدني الرياضي المكيف لأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة على استعادة ثقتهم بنفسهم و استعمال ذكائهم ، كما بث فيهم الأمل و العطاء والإلهام و أتاح لهم الفرصة في المشاركة و التمتع بالأنشطة البدنية والرياضية. (الخولي و آخرون، 2000 ، 76 )

ومن هذا المنظور نلتبس الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمعاقين سمعيا و الممارسين لهذا النشاط ، إذ يعتبر عملية تربوية هادفة ، صممت للوقاية من المشكلات النفسية والاجتماعية والحركية و بعض المتغيرات الشخصية التي يعاني منها الفرد المعاق وتشمل هذه الأخيرة على البرامج الحركية والتربوية الفردية والجماعية لمساعدته على النمو السليم والوصول إلى أقصى مدى تؤهله لهم إمكاناتهم وقدراتهم سعيا لتحقيق حياة أفضل لهم ، وأن هذه الخدمات يجب أن تقدم من طرف أشخاص مؤهلين ومتخصصين لهذا النوع من النشاط أو من طرف أشخاص لهم خبرة في هذا المجال.

وبناء على ما سبق عرضه تحدد مشكلة الدراسة الحالية إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي المكيف في زيادة الاستمتاع بالحياة لدى هذه الفئة الهامة وهي فئة المعاقين سمعيا التي تحتاج إلى المزيد من الرعاية والاهتمام ، للوقوف على أبرز المتغيرات التي تنتبأ بالاستمتاع بالحياة لديهم للإسهام في مساعدتهم على تقبلهم لتحديات المستقبل، والإصرار في مواجهة الضغوط الحياتية باتجاهات إيجابية تقودهم إلى نتائج أفضل ومثمرة بالنسبة لهم وبالنسبة للآخرين ومن ثم الوصول إلى الحياة الإيجابية الخلاقة ، وهذا ما زاد من تمسكنا بالموضوع وأدى بنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل للاستمتاع بالحياة علاقة ببعض حالات السمات الشخصية لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف ؟

## 2- التساؤلات الجزئية :

1- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستمتاع بالحياة و حالة الانطواء لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف ؟ .

2- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستمتاع بالحياة و حالة الخجل لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف ؟ .

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاستمتاع بالحياة بين الذكور والاناث المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف ؟ .

## 3- الفرضية العامة:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستمتاع بالحياة و حالات السمات الشخصية (الانطواء، الخجل) لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

**3-1- الفرضيات الجزئية:**

- 1- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستمتاع بالحياة و حالة الانطواء لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.
- 2- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستمتاع بالحياة و حالة الخجل لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاستمتاع بالحياة بين الذكور والاناث المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

**4- أهمية البحث :**

إن ما دفعنا في اختيار ودراسة موضوع الاستمتاع بالحياة و علاقته ببعض السمات الشخصية لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف هو معرفة العلاقة بين الاستمتاع بالحياة و بعض السمات الشخصية لدى المعاقين سمعيا ،ومن جهة أخرى معرفة اهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تطوير و بناء شخصية المعاق سمعيا بصورة أوسع ، بالإضافة إلى الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف ، وكذا إلى إبراز دور نمو السمات الشخصية عند المعاقين سمعيا في القدرة على التواصل مع الآخرين و كيفية مواجه الحياة و الاستمتاع بها.

**5- أهداف البحث:**

- الوصول الى فعالية الانشطة البدنية والرياضية المكيف في تنمية بعض حالات السمات الشخصية عند المعاقين سمعيا.
- تحديد مستوى الاستمتاع بالحياة لدى المعاقين سمعيا.
- الوصول الى إعطاء صورة على تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف على حالات السمات الشخصية لدى المعاقين سمعيا.
- بلوغ إمكانية التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف.

**6- التعريف بالمصطلحات و المفاهيم:****6-1- النشاط البدني الرياضي:**

هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل المؤسسة أو خارجها، قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ

**النشاط البدني الرياضي المكيف:**

وتعني الرياضات والألعاب التي يتم فيها التغيير لدرجة يستطيع المعوق الغير قادر على الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية والألعاب ، ومعنى ذلك هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشمل على الأنشطة الرياضية والألعاب ، والتي يتم تعديلها بحيث تلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ، ويتم ذلك تبعا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود إمكانياتهم وقدراتهم .

( حلمي إبراهيم 1988 ، ص 48 )

**-التعريف الاجرائي:**

النشاط البدني الرياضي المكيف هو مختلف الانشطة الرياضية المعدلة بما يناسب الفئة الموجه لها هذا النشاط و المعروفة لدى العام بذوي الاحتياجات الخاصة.

**2-6- الاستمتاع بالحياة:**

**لغة :** مصدر استمتع اي الإستمتاع بالشيء التمتع به، التلذذ به.

**اصطلاحا :** حكم تقييمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحيها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به. (عبد العال، ومظلوم، 2013، 47)

**-التعريف الاجرائي:**

يعرف الاستمتاع بالحياة كل ما يعكسه من سلوك ايجابي و احساسه بالبيئة المحيطة به و زدود افعاله تجاه الآخرين و تقبله لذاته و التركيز في حياته على النقاط الايجابية في الوجه الذي يرضاه.

**3-6- الإعاقة السمعية:****- التعريف اللغوي للصم :**

صم صما، صم القارورة أي سدها، وصما وصم أي انسدت أذنه أو ذهب سمعه. (المنجد في اللغة

والإعلام، 1991، 25)

**-التعريف الاصطلاحي:**

وهي العجز في حاسة السمع وقد تصل الى الفقدان الكلي لها ، بحيث لا يمكن للشخص المصاب الاستفادة منها ، و يتعذر عليه الاستجابة بطريقة تدل فهم الكلام المسموع وقد يكون الفقدان كلياً أو جزئياً وتكون قدرات الشخص اقل من العادي ، وقد يكون هذا الصمم خلقيا اي بالميلاد ، او عارضا اي نتيجة مرض او حادث . (سعيد حسني الغزة ، 2000 ، ص30)

**-التعريف الإجرائي:**

هو ذلك العجز الذي يصيب الانسان فيحدث خلل في مستوي الجهاز الحسي السمعي،فيتعذر على الشخص استعمال هذه الحاسة و سماع مختلف الاصوات المحيطة به، حيث ان هذه الاعاقة قد تكون خلقية ، وراثية،او نتيجة مرض ما،او اثناء الولادة.

**4-6- الشخصية:**

أ- لغة: مشتق كلمة الشخصية من اللغة اليونانية "Persona" ، و هو عبارة عن القناع الذي يضعه الممثلون على وجوههم أثناء القيام بدور مسرحي.

ب- اصطلاحا: عبارة عن نتيجة التفاعل و تكامل و انتظام في الصفات و الوظائف المختلفة في وحدة واحدة سواء كانت داخلية أو خارجية لسلوك الفرد. (محمد القذافي،1993،28)

**السمات الشخصية:** السمات الشخصية هي استعداد دينامي أو ميل إلى نوع معين من السلوك يبدو

أثره في عدد كبير من المواقف المختلفة. (محمد نعيمة، 2002، 14)

**-التعريف الاجرائي:**

هي صفات تميز كل شخص عن باقي الافراد،وقد تون وراثية او مكتسبة من المجتمع الذي يعيش فيه الفرد او البيئة المحيطة به ،حيث ان كل هذه الصفات تنعكس من خلال انفعالات الشخص و مختلف علاقاته مع المجتمع.

## 7- الدراسات السابقة

## - الدراسة الأولى:

قام كل من "شيراي وآخرين" (Shirai, K. et al., 2009) بدراسة عن "المستوى المدرك للاستمتاع بالحياة، وخطورة حدوث أمراض القلب الوعائي والوفاة"، والتي طبقت على عينة من طلاب المرحلة الثانوية السنوات الأخيرة وطلاب المرحلة الجامعية، وكذلك على عينة من مختلف الشرائح العمرية، شارك في الدراسة (175) من الذكور والإناث اليابانيين ممن بلغت أعمارهم ما بين (40 – 69) سنة.

وقد طبقت هذه الدراسة مقياس الاستمتاع بالحياة المدرك على عينة الدراسة التي استخدمت لهذا الغرض قد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستويات الاستمتاع بالحياة المدرك، وبين احتمالات التعرض لمخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وكذلك ارتفاع معدلات الوفاة لدى المشاركين في مرحلة أوسط العمر، الأمر الذي يشير بدوره إلى الدور الوقائي للاستمتاع بالحياة في مواجهة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

## - الدراسة الثانية:

قام "ماكوبي – فيتش" (McCobe – Fithch, K., 2009) بدراسة عن "تأثير أحد تدخلات علم النفس الإيجابي على السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال"، والتي هدفت إلى استخدام أحد تدخلات علم النفس الإيجابي لزيادة السعادة والتوافق النفسي لدى عينة من الراشدين، ومدى إمكانية استخدام مثل هذه التدخلات مع الأطفال والمراهقين، شارك في هذه الدراسة (50) من طلاب المدرسة الوسطى الثانوية، وتم تطبيق مقاييس للسعادة والرضا عن الحياة ثم تقسيم هؤلاء المشاركين إلى مجموعتين تجريبية (25) وأخرى ضابطة (25) للتعرف على الأشياء الجيدة في حياة المشاركين وحصل المشاركون في المجموعة التجريبية على تعليمات عن كيفية استكمال أحد المهام المقدمة من خلال البرنامج، وأشارت النتائج إلى وجود حجم تأثير ما بين بسيط إلى معتدل في فترة المتابعة في متغير السعادة وذلك على مقياس الوجدان السلبي، كما أشارت النتائج إلى أن التدريب على علم النفس الإيجابي قد يكون له فوائد كبيرة في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب المدرسة الوسطى.

## - الدراسة الثالثة:

دراسة (Judge et al,2005) التقويم الذاتي وعلاقته بكل من الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة حيث تم تطبيق الدراسة على عينتين بلغ عدد أفراد العينة الأولى (183) طالباً وطالبة من الجامعة ، والعينة الثانية (251) موظفاً وتم تطبيق المقياسين عليهم ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية معنوية بين الذات الإيجابية – النظرة والرضا الوظيفي ، وأن الأفراد ذوي النظرة الإيجابية للذات هم أكثر متعة ورضا عن حياتهم

## - الدراسة الرابعة:

دراسة (Steger et al,2008) هل الحياة من دون معنى مرضية ؟ الدور الوسيط للبحث عن معنى للحياة والاستمتاع فيها .

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إيجاد المعنى في الحياة والاستمتاع به حيث تم تطبيق الدراسة على عينة من طلبة الجامعة بلغ عددهم (122).70% إناث و من الذكور الأمريكيين ، حيث تم تطبيق كلا المقياسين عليهم ، ووجدت الدراسة علاقة ذات دلالة إحصائية بين معنى الحياة والتمتع بها خاصة أولئك الأفراد الذين يكافحون لإيجاد معنى لحياتهم إنهم يعيدون إحيائها ، بينما انخفض هذا الارتباط لدى الأفراد الذين لا يبذلون جهداً لإيجاد معنى في حياتهم

## - الدراسة الخامسة :

اجري كل من عسلية وأبو كويك ( 2018) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين القلق الوجودي وفقدان الاستمتاع بالحياة، وبلغت عينة الدراسة (237) طالب وطالبة مقسمين الي (87) طالبا و (150) طالبة، وطبق على العينة مقياس فقدان الاستمتاع بالحياة وتوصلت نتائج الدراسة الي ارتفاع مستوي فقدان الاستمتاع بالحياة في حين لم توجد فروق دالة احصائيا في متغير الاستمتاع بالحياة وفقاً للمستوي الدراسي

## - الدراسة السادسة:

اجرى الكوت (2019) دراسة هدفت الي معرفة الفروق بين الطلاب والطلبات المراهقين في مستوي الاستمتاع بالحياة، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس الاستمتاع بالحياة وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود فروق بين الطلبة في متغير الاستمتاع بالحياة

**- الدراسة السابعة:**

أجرى الأحمـد (2019) دراسة هدفت الي تناول العلاقة بين ابعاد الاستمتاع بالحياة وأساليب التفكير لدي طلاب الجامعة والتعرف على مستوى الاستمتاع بالحياة لدي الطلاب وبلغت عينة الدراسة (381) طالباً وطبق عليهم مقياس الاستمتاع بالحياة، وتوصلت نتائج الدراسة الي ارتفاع مستوى الاستمتاع بالحياة، كما توجد علاقة بين الاستمتاع بالحياة وأساليب التفكير . وهدفت دراسة محمد (2019) الي دراسة العلاقة بين أساليب التفكير في ضوء نظرية ستيرنبرج والاستمتاع بالحياة، وتكونت عينة الدراسة من (240) طالبة وتراوحت أعمارهم (18-32) سنة وطبق عليهم مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس أساليب التفكير وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود تأثير دال لمتغير التخصص الدراسي والمستوى الدراسي في استجابة

**- الدراسة الثامنة:**

أجريت دراسة كل من تيموثي وآخرون (Timothy, 2005) بهدف التعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة، حيث طبقت الدراسة على عينتين الأولى تكونت من (183) طالبا جامعياً، والثانية تكونت من (251) موظفا، طبق عليهم مقياس الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة، وأوضحت نتائج هذه الدراسة وجود تأثير إيجابي قوي بين النظرة الإيجابية للذات والرضا الوظيفي، وأن الأفراد ذوي النظرة الذاتية الإيجابية والذين يقيمون أنفسهم بشكل إيجابي هم أفراد قادرين على تحقيق أهدافهم، وأنهم أكثر سعادة وأكثر استمتاعاً بالحياة، وكذلك وجود ارتباط إيجابي عال وقوي بين التوافق الذاتي والرضا الوظيفي في المجموعة الأولى، وبين التوافق الذاتي والاستمتاع بالحياة في العينة الثانية.

**- الدراسة التاسعة:**

أجرى (صالح (2013) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين السعادة والتوجه نحو الحياة لدي عينة من الطلاب المعاقين حركياً، والفروق بين الطلاب والطالبات (ذكور، إناث) في السعادة والتوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية)، وتكونت عينة الدراسة من (122) طالباً وطالبة جميع التخصصات منهم (60) طالباً، (62) طالبة. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس السعادة من إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين السعادة والتوجه نحو الحياة، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات على مقياس السعادة تبعاً لمتغير الجنس.

## - الدراسة العاشرة:

كما هدفت دراسة آلانس وسيث Alans & Seth 2008 إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية لدى الأفراد، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغت (1082) طالباً وطالبة بلغ عدد الطلاب الذكور حوالي (672) على حين بلغ عدد الإناث (410) طالبة ممن تراوحت أعمارهم ما بين (18) (23)، وقد طبقت هذه الدراسة مجموعة من الأدوات منها مقياس الاستمتاع بالحياة، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الأفراد؛ حيث جاء مستوى الارتباط الداخلي بين الإلمام بمفهوم السعادة وبين الدافعية مرتفعاً، كما وجدت هذه الدراسة أيضاً علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تأكيد الذات ومجالات الاهتمام الخاصة بالأفراد وتحقيق الذات الذي يعتبر جزءاً لا يتجزأ من الشعور بالسعادة، كما توصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن الأفراد الذين يبذلون جهداً تكون لديهم القدرة على تحقيق الذات بشكل أكبر وبالتالي فرص تحقيق السعادة لديهم في الحياة تكون أعلى، وأن هناك ارتباط دال إحصائياً بين القدرة على التعبير الذاتي للفرد والسعادة في الحياة والقابلية للاستمتاع بالحياة.

## - الدراسة الحادية عشر :

\* دراسة مقارنة بعض السمات الشخصية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى المعاقين حركياً ."

بحث مسحي أجري على مستوى أندية سعيدة، معسكر وتيغنيف للرياضيين المعاقين حركياً من إشراف د/ مناد فضيل واعداد الطالبين بعة محمد الأمين وجزولي محمد سنة 2013-2014.

## 1- عينة البحث:

تتمثل عينة البحث في هذه الدراسة في المعاقين حركياً لفريق سعيدة ومعسكر وتيغنيف وكان حجم العينة 50 رياضياً معاق حركياً و 60 معاق حركياً غير ممارس للرياضة.

## 2- أداة الدراسة :

مقياس فرايبيرج

## 3- نتائج الدراسة:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركياً غير ممارسين للنشاط الحركي

وبين الممارسين للنشاط الحركي المكيف لصالح هذا الأخير في بعد العصبية.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركياً غير ممارسين للنشاط الحركي

- وبين الممارسين للنشاط الحركي المكيف لصالح هذا الأخير في بعد العدوانية.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا غير ممارسين للنشاط الحركي وبين الممارسين للنشاط الحركي المكيف لصالح هذا الأخير في بعد القابلية للاستثارة.
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا غير ممارسين للنشاط الحركي وبين الممارسين للنشاط الحركي المكيف لصالح هذا الأخير في بعد الاجتماعية.

#### - الدراسة الثانية عشر :

دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعاقين حركيا .  
دراسة وصفية لمقارنة الفئة الممارسين وغير ممارسين على فئة المعاقين حركيا بولاية سيدي بلعباس تحت اشراف د / بلكبش قادة واعداد الطالبين حميدي كريم ومسلم عبد القادر سنة 2016-2017

#### - عينة البحث

تتمثل عينة هذا البحث في 80 فرد معاق حركيا 40 ممارسين للنشاط الحركي المكيف و 40 غير ممارسين للنشاط الحركي المكيف

#### -أداة الدراسة :

مقياس أيزنك للشخصية.

#### - نتائج الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الاتزان بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الانبساطية لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الانبساطية بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي حيث أن الممارسة الرياضية وما توفر من فرص الاختلاط والاستمتاع بأوقات الفراغ، وكذا تحمل المسؤولية في مختلف المهام المقدمة لأفراد خلال المنافسات كل هذا يطور وينمي سمة الانبساطية لديهم.

- وجود ارتباط بين درجة الإعاقة والنشاط المقدم داخل المؤسسة.  
- هناك علاقة بين مناسبة أنشطة المؤسسة لقدرات المعوق الجسمية والقدرة على العمل في المستقبل.

#### - الدراسة الثالثة عشر :

\* دراسة مقارنة لبعض السمات الشخصية للمعاقين حركيا لممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف .  
بحث مسحي اجري بمراكز التأهيل والاندية الرياضية بولايات مستغانم تيارت سعيدة، تحت اشراف د / عتوتي ومن اعداد الطالبين زياني عبد القادر وراحي محمد الامين سنة 2013-2014.

- عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في فئة المعاقين حركيا في المرحلة العمرية من 18 سنة الى 40 سنة) وتكونت العينة من 60 فردا، 30 فرد ممارس للنشاط البدني المكيف لمختلف الاندية و 30 فردا غير ممارس للنشاط البدني المكيف في مراكز التأهيل الوظيفي.

- أداة الدراسة :

- مقياس أيزنك.

- مقياس فرايبيرج.

- نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي فيما يخص سمة الانبساطية لصالح الممارسين.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي فيما يخص سمة الاتزان الانفعالي لصالح الممارسين.

**الدراسة الرابعة عشر :**

دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية العصبية - العدوانية  
الاكتئابية - القابلية للاستثارة لدى المعاقين حركيا.

تحت اشراف د عتوتي ومن اعداد الطالبان مقري محمد الامين وبلغالي اسماعيل سنة  
2015-2016.

- عينة البحث:

تتمثل عينة البحث في فئة المعاقين حركيا من جنس الذكور (18-30 سنة) وكان عددهم 40 فردا منهم  
20 فردا ممارسا للنشاط الرياضي من فريق جمعية النصر للمعاقين حركيا مستغانم اما الباقي فهم  
غير ممارسين للنشاط الرياضي من طلبة مركز التكوين الميني لذوي الاحتياجات الخاصة غليزان.

- اداة الدراسة:

مقياس فرايبرج للشخصية.

- نتائج الدراسة:

- كل السمات المتعمقة بالعصبية التي منها قلة النوم وكثرة الغضب والنزفة وكذا سرعة

الاستثارة العصبية وجدت قليلة جدا عند المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية المكيفة مقارنة  
بالمعاقين حركيا الغير ممارسي للأنشطة المكيفة مما نستنتج ان النشاط الرياضي المكيف له دور ايجابي  
في التحكم في العصبية وسماتها لدى المعاقين حركيا.

**- الدراسة الخامسة عشر :**

دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعاقين حركيا جامعة  
المسيلة).

دراسة ميدانية لفريق نور مسيلة لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة من اعداد

الطالب شرقي حسام وتحت اشراف د رامي عزالدين سنة 2018-2019.

- عينة البحث:

تتمثل عينة البحث في لاعبي فريق نور لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة والبالغ

عددهم 14 لاعب.

- اداة الدراسة:

مقياس فرايبيرج للشخصية

- نتائج الدراسة:

- لا يوجد دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية سمة الاكتئابية.

- لا يوجد دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية سمة الاجتماعية.

- لا يوجد دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية سمة الهدوء.

- الدراسة السادسة عشر :

دور بعض سمات الشخصية في الاداء الحركي لدى المعاقين حركيا (جامعة المسيلة).

دراسة ميدانية على فريق نور وامل بوسعادة للكراسي المتحركة تحت اشراف د لزررق

احمد ومن اعداد الطالب عزوز الياس سنة 2016-2016

- عينة البحث

تمثلت عينة البحث في 18 فرد من فريق أمل بوسعادة لكرة السلة على الكراسي المتحركة (دراسة أساسية) ، و 10 افراد من فريق النور لكرة السلة على كراسي المتحركة مسيلة (دراسة استطلاعية).

- اداة الدراسة

ليكارت ثلاثي.

وتضمن الاستبيان قائمة تضم 33 سؤال.

- نتائج الدراسة:

وجود دور سمة الانبساطية في الاداء الحركي لدى المعاقين حركيا. عدم وجود دور سمة الاتزان الانفعالي في الاداء الحركي لدى المعاقين حركيا. وجود دور سمة الهدوء في الاداء الحركي لدى المعاقين حركيا.

- الدراسة السابعة عشر :

دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية المكيفة في تنمية

السمات الشخصية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

بحث وصفي لبعض نوادي كرة السلة على الكراسي ولاية سعيدة ومستغانم من اعداد الطالبان بن صدوق الطيب وعبد الرحمن احمد تحت اشراف د عتوتي سنة 2014-2015.

- عينة البحث :

تمحورت عينة البحث على فئة المعاقين حركيا وكان عددها 32 فردا (18-30 سنة) منها 16 فردا ممارسا للنشاط البدني الرياضي و 16 فردا غير ممارس للنشاط البدني الرياضي.

-إداة الدراسة:

مقياس فرايبيرج للشخصية.

-نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني المكيف فيما يخص سمة القابلية للاستثارة لصالح غير الممارسين.

المكيف فيما يخص سمة العصبية لصالح غير الممارسين.

المكيف فيما يخص سمة العدوانية لصالح غير الممارسين.

المكيف فيما يخص سمة الاكتئابية لصالح غير الممارسين.

- الدراسة الثامنة عشر :

أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تحسين السمات الدافعية المرتبط بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

دراسة ميدانية لناديي أفاق الحمامات وجيل بئر مقدم أكابر ذكور بحث تجريبي اجري على مستوى لاعبي ناديي أفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، أكابر) من اعداد د شتيوي عبد المالك جامعة بسكرة (مجلة) العلوم الانسانية، نشرت (10-12-2018)

-عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في لاعبي ناديي أفاق الحمامات وجيل بئر مقدم ذكور، أكابر، وقدر عددها ب (46) لاعب.

-إداة الدراسة :

مقياس السمات الدافعية للرياضيين من خلال تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح على المجموعة التجريبية بواقع 12 أسبوع، ثم إجراء القياسات والاختبارات. -نتائج الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى بعد الحاجة للإنجاز لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات ذكور، أكبر مقارنة توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى بعد الثقة في النفس لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات ذكور، أكبر مقارنة توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى بعد التصميم لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات ذكور، أكبر مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم ذكور، أكبر .

#### - الدراسة التاسعة عشر :

اسم و لقب الباحث: دراسة هلال عبد الرحمان و بن يوسف عبد المالك  
عنوان البحث علاقة ممارسة النشاط الحركي المكيف لتقبل الإعاقة.

سنة الدراسة: 2006/2007

مشكلة البحث : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتقبل الإعاقة بين الممارسين للنشاط الحركي المكيف و الغير ممارسين له؟

فرضية البحث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتقبل الإعاقة بين الممارسين للنشاط الحركي المكيف و الغير ممارسين له.

هدف البحث: معرفة علاقة ممارسة النشاط الحركي المكيف لتقبل الإعاقة.

منهج الدراسة منهج وصفي لدراسة مسحية.

عينة الدراسة: تتمثل في المعاقين الممارسين و الغير ممارسين للرياضة البالغ عددهم 60 من ذكور وإناث.

أدوات البحث : المراجع و المصادر - الاستبيان المقابلات الشخصية.

الوسائل الإحصائية: اعتمدت الدراسة النسبة المئوية و اختبار تيستودنت.

أهم الاستنتاج: ممارسة النشاط الحركي المكيف أفضل وسيلة لتعويض المعاق لإعاقة.

أهم توصية حث المعاقين على ممارسة النشاط الحركي المكيف و هذا لخدمة الراحة النفسية و البدنية و الاجتماعية للمعاقين

- الدراسة العشرون:

عنوان الدراسة: السمات الشخصية المرتبطة ببعض استجابات الاحباط

تاريخ الدراسة: 1980

اسم و لقب الباحث: عز الدين جمال.

مشكلة البحث: هل هناك علاقة ارتباطية بين سمات الشخصية و بعض استجابات الاحباط؟

هدف البحث: التعرف على السمات الشخصية المرتبطة ببعض استجابات الاحباط

فرضية البحث : هناك علاقة ارتباطية بين سمات الشخصية و بعض استجابات الاحباط.

منهج البحث: اتبع المنهج الوصفي.

عينة البحث و كيفية اختيارها تكونت عينة البحث من 90 طالبا تتراوح أعمارهم من 19-20 سنة

بطريقة عشوائية.

أداة البحث: استخدم الباحث أدوات اختبار عوامل الشخصية للراشدين و اختبار احباط التصور لبروزو

نزيفيج.

أهم نتيجة توصل إليها الباحث وجود علاقة بين بعض سمات الشخصية و مواقف الاحباط.

أهم توصية الاكثار من الدراسات حول الشخصية و علاقتها بالإحباط.

- الدراسة الاحدى و عشرين:

عنوان الدراسة: بعض الأنشطة الرياضية المعدلة لدمج المعاقين اجتماعيا.

تاريخ الدراسة: انجزت هذه الدراسة سنة 1986

اسم و لقب الباحث: دراسة نبيل شمروخ و آخرون

مشكلة البحث ما هي الأنشطة الرياضية المعدلة التي بواسطتها يتم دمج المعاقين في المجتمع.

هدف البحث: التعرف على مدى فعالية بعض الأنشطة الرياضية في دمج المعاقين.

فرضية البحث: نجاح النشطة الرياضية المعدلة في دمج المعاقين في المجتمع.

منهج البحث: اتبع المنهج الوصفي

عينة البحث وكيفية اختيارها اشتملت على 49 عاملا من مجموع العاملين بمراكز التربية الخاصة  
بكرك

الأردن وكانت بطريقة ضببية.

**أداة البحث:** قام الباحث بتصميم استبانة خاصة بموضوع الدراسة مع مقياس تدريجي.

أهم نتيجة لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مدى ناه بعض الأنشطة المعدلة لدمج المعاقين  
اجتماعيا من وجهة نظر العاملين بمراكز التربية البدنية الخاصة حسب نوع المركز .

**أهم توصية:** التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية بالنسبة للمعاقين لتساعد في دمجهم اجتماعيا.

### التعليق على الدراسات السابقة :

يهدف الطالب من خلال ما تم عرضه من دراسات مشابهة ، إلى التعرف على الجانب النظري و  
الإجراءات العلمية المستعملة في دراسة ، و ذلك بهدف الحصول على السند المعلوماتي من هذه  
الدراسات ، و التي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية لهذه الحالة قيد الدراسة و بنائها  
على أسس علمية سليمة ، حيث هدفت معظم الدراسات إلى دور النشاط الرياضي المكيف في تقبل  
الإعاقة و بعض الأنشطة الرياضية المعدلة و السمات الشخصية و مدى تأثيرها بالاستمتاع بالحياة ،

و اختلفت الدراسات فيما بينها من خلال عدد أفراد العينة المستخدمة ، أما أدوات البحث فانحصرت  
معظمها على المصادر والمراجع العربية و الأجنبية و المقابلات الشخصية و قياسات المعالجة  
الاحصائية واستفاد الطالب من هذه الدراسات من خلال تحديد و تفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث  
الحالي :

- صياغة اهداف و فروض الدراسة الحالية

- تحديد نوعية و حجم أفراد العينة

- تحديد الأدوات و الأجهزة المناسبة لإجراء الدراسة ، فالدراسات المشابهة أعطت الطالب فاعلية و

حماس من اجل مواصلة بحثه الذي هو قيد الدراسة.

**الجانب النظري**  
**الفصل الاول: الاستمتاع بالحياة**

**تمهيد:**

يعد الاستمتاع بالحياة من المفاهيم النفسية و احدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي بدأ الاهتمام بها مؤخراً في علم النفس ، ولهذا فإن الاستمتاع بالحياة نظراً لحدائثة عهده بهذا العلم فقد جاء مترافقاً و متزامناً مع مفهوم إيجابي آخر أكثر ارتباطاً به ألا وهو مفهوم السعادة وكلاهما ينتميان تحت لواء أو مظلة مفهوم آخر أكثر اتساعاً وهو مفهوم "جودة الحياة".

فلقد اهتم علم النفس الإيجابي منذ بداية عهده بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تقوم على تحسين وزيادة رضا الفرد عن جنبات حياته، وكذا إطالة عمر الإنسان، وتحسين وتجويد نوعية الحياة التي يحياها، وكذا تعظيم وتعزيز ارائه في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة.

## 1- تعريف الاستمتاع بالحياة:

أ- لغة: هو التلذذ والانتفاع

ب- **إصطلاحاً:** حكم تقييمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحيها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به

( عبد العال و آخرون ، 2013، 26 )

## 2- الاستمتاع بالحياة من وجهة نظر علماء النفس:

فقد عرفه "دينر" وآخرين في تعريفه للاستمتاع بالحياة بأنه: "حكم الفرد الواعي على حياته"، وهذا المصطلح يترادف مع أو يدخل ضمناً مع مفهوم آخر أعم وأشمل ألا وهو "الرفاهية الذاتية" وهو مصطلح يطلق على طرق تقييم الناس لأنفسهم أو لذواتهم، وهذا المصطلح يتضمن بعض المتغيرات التي يشتمل عليها مثل (الاستمتاع بالحياة، العواطف، أو المشاعر الإيجابية، ونقص المشاعر السلبية).

أما "مكدويل ونويل" عرفاه بأنه: "عملية يصدر الفرد من خلالها حكماً عاماً أو تقييماً شخصياً على ظروفه الخاصة ، مستنداً في ذلك إلى محركات خارجية مرجعية، أو معتمداً في ذلك على تطلعاته وطموحاته الشخصية".

و كذلك عرفه "جلاتزر وزابيف" بان الاستمتاع بالحياة بوصفه "تقييماً عاماً وشاملاً للحياة أكثر من كونه شعوراً واحساساً". (في خديجة الغامدي، 2012، 36)

## 3 - الأبعاد الأساسية في الاستمتاع بالحياة:

**3-1- البعد الأول- البعد المعرفي :** هو إدراك الفرد وتقييمه لجوانب حياته المختلفة - بصفة عامة، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصفة خاصة واستمتاعه بها وتوافقته معها بتحمل إحباطاتها، ومواجهة مشكلاتها والتحرر الإيجابي من الصراعات، والخلو من التناقضات، كما يندرج تحت هذا البعد درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي المعرفية، والإبداعية والثقافية، والرياضية، والشخصية، والجسمية والتنسيق بينها ، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن

( عكاشة، 2007، ص 17).

**3-2- البعد الثاني - البعد الوجداني:** جملة المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد البهجة والمتعة، والاستمتاع بالحياة بصورة يصبح فيها راض عن ذاته محققاً لطموحاته، وملبياً لاحتياجاته، محباً للحياة، وراض عنها، فيشعر بالارتياح، واعتدال المزاج، فيُنظر لمفهوم الاستمتاع بالحياة وفقاً للمنظور الوجداني على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف لإشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة (رجب، 2009، ص 37).

**3-3- البعد الثالث - البعد الاجتماعي السلوكي:** قدرة الفرد على ترجمة الإحساس الإيجابي بالاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة والتسامح تجاه ذاته والآخرين، فهو أداء فعلي يعكس دفء المشاعر، وود العلاقة وحسن العشرة، ورفي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما أنه منظور يركز على الأسرة والمجتمع، والعلاقات بين الأفراد والمتطلبات الحضارية، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية (عبد المعطي، 2005، ص 17).

#### 4- محددات الاستمتاع بالحياة:

وفيما يلي سيتم عرض محددات الاستمتاع بالحياة :

-الفرص المتاحة للفرد وقد جاءت على قمة قائمة محددات الاستمتاع بالحياة.

-جودة المجتمع ذاته الذي يعيش فيه الفرد وما يقدمه هذا المجتمع من تسهيلات وحياة سهلة للفرد.

-الوظيفة الاجتماعية داخل المجتمع.

-المقومات الشخصية للفرد.

-الأحداث القدرية التي تحدث للفرد ويمر بها سواء كانت مبهجة أو محزنة.

-مستودع الخبرات للفرد وتأثيرها على الاستمتاع بالحياة.

-التقييم الذاتي الداخلي للفرد وصفاء السريرة الداخلية أو ما يسميه البعض بالسلام النفسي الداخلي.

(عبد العال، مظلوم، 2013، ص 79)

#### 5- الاستمتاع بالحياة و السعادة:

يرتبط الاستمتاع بالحياة بأبعاد التفكير العاطفي ذلك النوع من التفكير الذي يحقق للفرد حسن التكيف مع الآخرين، والإحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم، بمراعاة أحوالهم الانفعالية والمزاجية، وما يترتب على ذلك من اكتساب مجتمعهم، وحسن العشرة معهم والتمتع بعلاقات اجتماعية ممتازة وحميمة وكذا روابط إنسانية قوية معهم. (Heyliten, F., 1992, 57)

أما بالنسبة للسعادة فلها ارتباط بالحالة المزاجية الإيجابية إسهاما في إيجاد أفكار إيجابية لدى الفرد يترتب عليها تحسن واضح في قدرته على تذكر الأحداث السعيدة والتي تهيب الفرد لأعمال إبداعية أفضل، وإمكانية أقدر على حل المشكلات الخاصة، والميل إلى مساعدة الآخرين ومحبتهم، وكذا زيادة في الحالة المزاجية الإيجابية التي تزيد من مشاعر الإحساس بالرضا عن الحياة والاستمتاع بها، ولهذا جاء تعريف "أراجيل" (1993) للسعادة بأنها: "شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع". (سيد البهاص، 2009، 133)

#### 6- الاستمتاع بالحياة وجودة الحياة:

إن قصر مصطلح جودة الحياة على الاستمتاع والمتعة من شأنه أن يجعل خبرات الفرد الشخصية بمثابة المؤشر الذي من خلاله نستطيع الحكم على جودة حياة الفرد واستمتاعه بها وعندئذ يمكن تعريف الحياة الجيدة بأنها: "الحياة التي يحبها الفرد ويسعى ويجد من أجل أن يعيشها ويتمسك بها؛ لأنها تنطوي على معنى وهدف يسعى إليه يجعلها جديرة بأن تعاش".

وبهذا نستطيع القول: "بأن الاستمتاع بالحياة هو "شعور فردي نابع من الذات وناتج عن قيم الفرد وتوجهاته، وأفكاره الراقية التي يتحلّى بها بصورة تجعله قادر على صناعة الاستمتاع بالحياة، وبهذا لا يكون الاستمتاع بهذه الحياة هو مجرد انعكاس لمشاعر وقتية يحياها أو يعيشها الفرد، أو نتيجة لتحقيق الأهداف بإيجاد معنى للحياة وهدف أمثل أو أعلى يجاهد من أجله في سبيل الوصول إليه، رغبة في تحقيق الذات، وإنما هو بمثابة شعور ناتج ونابع من فهم عميق للحياة، وبهذا يصبح الاستمتاع بالحياة أطول عمراً وأدوم وأسمى وأرقى قيمة يرقى إليها الفرد، هنا فقط تصطبغ حياة الفرد بصبغة السعادة فتجعل نظرته للحياة أكثر بهجة واستمتاعاً وشعوراً بالمتعة المستدامة.

وهكذا يصبح الاستمتاع بالحياة هو نتاج ردود أفعال الفرد التقييمية تجاه حياته سواء أكان ذلك في ضوء الرضا عن الحياة من خلال هذا التقييم المعرفي أو الوجداني.

وعلى الرغم من التداخل الواضح بين مفهوم جودة الحياة والمفاهيم الأخرى التي تشتمل عليها أو ذات الصلة بها إلا أن الأدبيات النفسية تزخر بعدد من التعريفات منها أن جودة الحياة هي:

- (1) القدرة على تبنى أسلوب حياة يشبع رغبات الفرد واحتياجاته.
  - (2) الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات.
  - (3) رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف.
  - (4) الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة والسعادة وصولاً إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.
- (على مهدي قاسم، عبد الخالق البيهالي، 2005، 67 - 87)

## 7- محددات الاستمتاع بالحياة :

- (1) - الفرص المتاحة للفرد تلك الفرص التي تمثل القدرة على إشباع الحاجات المختلفة والاستمتاع بالظروف - المحيطة.
- (2) - جودة المجتمع : ما يقدمه المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد تيسر له حياته وتجعلها أكثر سلاسة ويسراً..
- (3) - الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع وهو ما يعرف بالمكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه والتي تعكس درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية - والمعرفية والابداعية والثقافية، وكذلك حل المشكلات وتعلمه أساليب التوافق والتكيف ، وتبنى منظور التحسن - المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.
- (4) - المقومات الشخصية للفرد (التأثير) حيث يعد التأثير بعداً أساسياً من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، تلك - الشخصية التي توصف بالكارزمية» والتي يعتقد معظم الناس بأنها «هبة سماوية» كما يعكسها المعنى الحرفي للكلمة ولكن «ريجيو» يربأن الكاريزما ليست صفة فطرية أو مورثة، وإنما هي نتاج تفاعل عدة مهارات اجتماعية إذا اجتمعت معاً وبشكل متوازن عنها التأثير ذلك البريق أو اللعان الذي نراه لدى بعض الأشخاص دون غيرهم، وهذه المهارات بطبيعة الحال تتطور وتنمو بمرور الوقت بما يسمح لأي شخص أن يزيد من معامل الكاريزما لديه.
- (5) - الأحداث القدرية التي تمر في حياة الفرد سواء كانت مبهجة أو محزنة وهي تلك الأحداث التي تمتحن قدرته على التحمل والصبر على الشدائد وكلها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية.
- (6) - التقويم الذاتي للفرد وصفاء السريرة : ويسميه البعض بالسلام الداخلي للفرد.

## 8- نظريات مفسرة للاستمتاع بالحياة :

## 8-1- نظرية البحث عن إستراتيجية للسعادة والاستمتاع بالحياة :

تنسب هذه النظرية إلى "مارتين سيلجمان" والذي يرى أن الأشخاص المستمتعين بحياتهم دائماً ما تكون لديهم أسس قوية لهذا الاستمتاع، ويستخدمون فنيات في حياتهم تختلف عن تلك الفنيات التي يستخدمها هؤلاء الذين لا يستمتعون بحياتهم، وهذا ما أكده أيضاً كل من ("ميهاى وسكيززنتمهالى Csikszentmihlyi & Mihaly") عند حديثهم عن الإبداع والدور الذي تلعبه الحالة المزاجية في العملية الإبداعية من وقت لآخر، حيث أوضح "سنتمنتهالى" أن الراشد المبتكر يكون أكثر معاشة لفترات منظمة في حياته، ويؤكد "سليجمان" على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة، وعلى العكس من المواهب الفطرية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، أو توقد الذكاء بوصفها نقاط قوة تعتبر صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق، ولهذا كتب "سليجمان" عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته

اليومية، وبهذا فإن الحياة التي لها معنى تعتبر مكوناً إضافياً يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطيبة بوصفها من متطلبات الاستمتاع بالحياة. (أبو حلاوة، 34) 2014

### 2-8- نظرية دعونا نستمتع فقط:

تنسب هذه النظرية إلى "زيمرمان" والذي يرى أنه كلما تنامت رغباتنا وتزايدت تطلعاتنا مقارنة بالأجيال السابقة كلما زاد عدم استمتاعنا وعدم رضانا بمعطيات العالم لنا، أي أن هناك علاقة ارتباطية بين تطور الأجيال وعدم الرضا أو عدم الاستمتاع بالحياة لمجابهة المتطلبات العصرية المتجددة والمتغيرة جيلاً بعد جيل، ولهذا تقوم هذه النظرية على مبدئين أساسيين هما:

- **المبدأ الأول:** والذي يدعونا إلى أن نستمتع بحياتنا فقط، وهذا المبدأ يؤكد على حتمية الاستمتاع بالحياة، حيث إنه لا يوجد اختيار آخر.

ويرى أنه يجب على الفرد أن يدرك أن كل رغبة تظهر لديه إنما هي محصلة هذا العزم الأكيد والرغبة الأكيدة للاستمتاع بالحياة، ولهذا فإن على الفرد أن يردد وفق هذا المبدأ الأول من النظرية تلك المقولة التي ترى أن الفرد يمكنه أن يحقق الاستمتاع الأمثل بإنجاز ما هو مطلوب منه وليس بترك ذلك، أو العزوف عنه.

**المبدأ الثاني:** والذي ارتكزت عليه هذه النظرية هو دعونا نمتع أنفسنا، فعلى الفرد أن يدرك أن الجميع يتجه في نفس الاتجاه، لذا فعلى كل فرد أن يضع أهدافه نصب عينيه وخاصة الأهداف التي تحقق له الاستمتاع، وأن ينطلق صوبها لا أن يقف وينتظر أن يتحقق له هذا الهدف الاستمتاعى دون سعي من جانبه، وعلى كل فرد أن يدرك أن شكل الاستمتاع يختلف من شخص لآخر، ولكن لا يعيننا الاختلاف في شكل الاستمتاع قدر هروب هذا الاستمتاع منا أو غيابه عنا.

تؤكد نظرية "دعونا نستمتع فقط" على أن الإنسان بطبيعته يسعى إلى الاستمتاع بالحياة وهذا الاستمتاع شيء غير دائم فلا بد للمتعة من زوال فالحظات السعيدة لا تدوم كثيراً أو طويلاً ويرى البعض أيضاً وفقاً لهذه النظرية أن الاستمتاع يكمن في القيام بالأعمال الخيرة الحسنة في الدنيا مثل التصديق على الفقراء وإطعامهم، وأن كل هذه الأعمال الخيرة تكمن داخل الطبيعة البشرية، وممارستها تجلب للفرد شكلاً من أشكال السعادة الذاتية التي تجعله أكثر إسعاداً واستمتاعاً بالحياة.

### 3-8- نموذج الاستمتاع بالحياة:

وضع "توفيق التميمي" في كتاب له عن فن الاستمتاع (2009) نموذجاً للاستمتاع على شكل مثلث متساوي الأضلاع تتفاعل أضلاعه معاً وتتكامل من أجل إسعاد الفرد، وكل ضلع من أضلاع هذا المثلث يعكس قوة من ثلاث جاءت كالآتي:

**(1) القوة الجسدية:** وهي تلك القوة التي تدفع المرء إلى حب البقاء، والتملك والحريية، والنوم والأكل والسيطرة وغيرها، وقد تطغي هذه القوة على باقي القوى الأخرى فتظهر بأشكال مختلفة كال(الأنانية، والكبر) وقد تضمّر لتظهر الانطوائية والغموض.

**(2) القوة العقلية:** وهي تلك القوة التي تدفع بالمرء إلى حب التعلم والاستطلاع، والاكتشاف والتأمل والتحليل والحساب، والقياس، وتظهر آثارها على الشخص في شكل من الحكمة والثقافة وأسلوب الإقناع وتبسيط الأمور.

**(3) القوة الروحية:** وهي تلك القوة التي تدفع المرء للحب وتلمس العواطف والشعور بالرضا والقناعة والسمو وحب القيم والعطاء والبذل والتضحية وتظهر آثارها على الفرد بالطمأنينة وقوة الشخصية، والراحة والقدرة على التأثير.

### 9- خصائص الأشخاص المستمتعين بحياتهم:

يتميز الأفراد المستمتعون بالحياة بحبهم للحياة وتقديرهم لها واستمتاعهم بها، كما يتميزون بالرضا عن كل جوانب حياتهم (ماضيهم، حاضرمهم ومستقبلهم) وتتملكهم مشاعر إيجابية تجاه ذاتهم والآخرين من حولهم ويحرصون كل الحرص على رفاهيتهم الذاتية، وهنائهم الشخصي يتجاوزون مرحلة الندم على ما فاتهم ويتعاملون بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن ويتبنون أهدافاً حياتية مستقاة من تلك الحياة التي يعيشونها وتستمتعون بها، متسامحون ويتقبلون الآخرين بكل ما لديهم من عيوب أو نقائص، ولا يسيئون الظن بهم، يميلون إلى مساعدتهم ومحبتهم ويشعرون بالرضا وطمأنينة النفس والبهجة والسعادة وتفكير عاطفي يسهم في حسن تكيفهم مع الآخرين والإحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم كما أنهم يتقنون التعبير عن مشاعرهم تجاه شركائهم في الحياة أو أصدقائهم أو رؤسائهم في العمل وهم متفائلون بطبعهم، ويحتفظون بحياة انفعالية مستقرة، كما يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية، ومهارات اجتماعية فائقة، ويتصفون بصفاء السريرة ونقائها أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي، كما أنهم يتمتعون بصحة البدن والعقل والشعور بالرضا الشامل في مجالات حياتهم المختلفة، ويتميزون بقدرتهم على تحمل ضغوط الحياة وأعبائها بصورة كبيرة، لذلك فرص تحقيق السعادة لديهم أعلى وقابليتهم للاستمتاع بالحياة أكثر وأدوم.

**خلاصة:**

في ختام هذا الفصل نستطيع القول بأن الاستمتاع بالحياة هو وصول الفرد إلى درجة من الرضا والشعور بالاستقرار النفسي والهدوء والسعادة وتقدير الحياة التي يعيشها، وقدرته على جعل حياته ذات معنى يُرضيه وتحقيق أهدافه وترتيب أموره وألوياته بالأسلوب الذي يُرضيه، ويتأثر الاستمتاع بالحياة بمجموعة من العوامل ترتبط بحياة الفرد الشخصية والإجتماعية واتجاهاته الدينية والفكرية، كما أن مصادر الاستمتاع بالحياة تختلف بين الناس وقد تتشابه أحياناً.

# الفصل الثاني: السمات الشخصية

**تمهيد:**

إن موضوع الشخصية من أهم و أعقد المواضيع التي درسها علم النفس، وقد مرت دراسة الشخصية بعدة مراحل، حيث كان الاهتمام في القديم ينحصر على المظاهر الخارجية دون الاتجاهات و القيم و الدوافع، و هذا يعني صعوبة معرفة شخصية الفرد معرفة دقيقة، نظرا لاختلاف الأحكام على سلوكيات الفرد الظاهرة، ثم بعد ذلك اختلفت النظرة إلى الشخصية و أصبح ينظر إليها على أنها وحدة ذات طبيعة معقدة يصعب تحليلها ، بعد عام 1930 بدأت دراسة الشخصية تبرز بعض التقدم "باستخدام الباحثين للتصميم التجريبي ذي المتغيرات المتعددة الذي تحل فيه الضوابط الإحصائية محل الضوابط التجريبية و أهم وسائلها الطرق الارتباطية و التحليل العالمي للشخصية".

(العيساوي، 1998، ص22)

**1- مفهوم الشخصية:**

للشخصية معان كثيرة تختلف باختلاف المجالات التي تستخدم فيها، ففي مجال علم النفس، يمكن النظر لشخصية الإنسان على أنه مجموع ما يمتاز به من السمات والخصائص الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والروحية والأخلاقية، والتي تميزه عن غيره من الناس فهي بذلك التنظيم المتكامل والدينامي، أي المتغير والنامي والمتطور، ذلك لان الشخصية ليست مجرد مجموعة من السمات أو القدرات المتراسة بعضها إلى جانب بعض و التي يحيطها غلاف من الجليد، و إنما تقوم بين جميع عناصرها أو أبعادها وسماتها وعلاقتها تفاعل أي تأثير وتأثر متبادل، وتتضمن شخصية الفرد سماته الوراثية والمكتسبة وعاداته وقيمه واهتماماته وعواطفه واتجاهاته وميوله وسمات الشخصية ليست ثابتة ثبوتاً مطلقاً و إنما يحتويها التغير والتطور والنمو، ولذلك لا تتمتع إلا بالثبات النسبي (عبد الرحمن محمد العسوي ، 2002، ص 214).

**2- تعريف الشخصية:**

أ- لغة : الشخصية و الشخص في اللغة اليونانية، ويشار إليه بكلمة (persona) و التي تعني القناع و تتكون هذه الكلمة من مقطعين (Sona) تعني الطريق و (per) الصوت وهكذا يكون المفهوم اللغوي للشخصية يعني عبر أو عن طريق الصوت.

**ب- اصطلاحاً :**

عبارة عن حصيلة عمليات واسعة من التفاعل والتوازن والتكامل البيولوجي و المحيط الفيزيائي في كيان الإنسان بكامله ، لذا فان شخصية أي فرد تعني شخصية الفرد بعينه و ليس غيره ،فهي تعطي كياناً خاصاً لهذا الفرد و تضيف عليه صفات فردية و فريدة يختص بها لوحده .

(يونس ،2008،ص215-216).

**3- تعريف من وجهة نظر علماء الاجتماع:**

لقد اهتم علماء الاجتماع بالشخصية و انحصر عملهم في دراسة العوامل الثقافية والاجتماعية فالفرد حسب رأيهم يكتسب شخصيته بانتماؤه إلى الجماعة ،أين يتعلم من خلال عملية التنشئة الاجتماعية اتساق السلوك والمهارات المختلفة وكذا العادات والمعايير الجماعة

( سامية حسن الساعاتي ،1983، ص 119) .

#### 4- تعريف الشخصية من وجهة نظر علماء النفس:

تعد الشخصية في نظر علماء النفس مفهوم معقد يتكون من عوامل كثيرة ومتداخلة بحيث لا يمكن فصلها أو تحليلها على انفراد ، أي أن لعالم النفس وجهة نظر تختلف في شكلها ومضمونها عما يراه الشخص العادي، إذ تعني الشخصية في نظره التراكيب والعمليات النفسية الثابتة التي تنظم الخبرات الإنسانية وتشكل سلوك الفرد وكيفية استجابته للمؤثرات المحيطة به .

(صالح الازرق، 2000، ص117)

#### 5- الشخصية و النشاط الرياضي المكيف:

إن الفوارق في السمات الشخصية بين الأفراد الرياضيين والأفراد الآخرين الذين لا يمارسون النشاط الرياضي، هي مؤشر على تأثير النشاط الرياضي المكيف على المعاقين، كذلك نجد أن التخصص في نوع معين من الرياضات يرتبط بسمات شخصية معينة فرياضة كرة القدم مثلاً تتطلب الهدوء والذكاء ونكران الذات، بينما رياضة التجديف تتطلب شدة وتوتر النفس والإيقاع والمطاولة، إن النشاط الرياضي المكيف الممارس من قبل الفرد فردياً أو جماعياً فهو يهدف إلى النشاط والحيوية، فالرياضة والكسل قطبان متنافران، والمنافسة الودية تخلق جواً يبعث الحيوية في النفوس، والممارسة الجادة المنتظمة تؤدي إلى إحساس قوي لأداء الواجب وهذا يبعث السرور في نفوس اللاعبين ويقوي الثقة بالنفس. (الطالب، 1993، صفحة 107)

#### 6- العوامل المؤثرة في شخصية المعاق:

إن الدراسات العلمية دحضت الافتراضات القائلة بأن كل نوع من أنواع الإعاقة الجسمية يرتبط بنمط محدد من الشخصية، وإن بعض الأنواع أو المستويات من الإعاقة الجسمية تنتهي حتماً بسوء التوافق النفسي ، فليس صحيحاً أن نفترض أن الإعاقة لا يمكن إلا أن تترك تأثيرات سلبية وتحدث خلافاً في التنظيم السيكولوجي للفرد .

حيث أكدت رايت ( Wright 1982 ) ان هذه الحقيقة في كتابها المعروف الإعاقة الجسمية والأبعاد  
السيكولوجية " فذكرت أن البحوث العلمية لا تدعم الرأي القائل بان أنماط سيكولوجية محددة ترتبط  
بإعاقات محددة أو أن شدة الإعاقة ترتبط بدرجة التكيف النفسي.

( جمال الخطيب، 1998، ص.256).

و فيما يلي بعض العوامل التي قد تؤثر على شخصية المعوق:

#### 1-6- أصل الإعاقة :

يجب التمييز بين تأثيرات الإعاقة الخلقية والإعاقة المكتسبة ، فالإعاقة الخلقية تؤثر على عملية  
النمو، والإعاقة المكتسبة تحدث اضطرابا في أنماط الحياة المألوفة، وإذا حدثت الإعاقة بعد الولادة  
مثلا، ونتج عنها شلل أو فقدان جزئي ، فان الإحساس بالخسارة يصبح عاملا يجب مراعاته، ففقدان  
جزء من الجسم غالبا ما يحدث مشاعر الحزن و الحداد وفقدان الأمل .

#### 2-6- نظرة المجتمع :

غالبا ما يتعامل الناس مع الشخص المعاق بوصفه مختلفا، و هو غالبا ما ينظر إلى نفسه أيضا  
على أنه مختلف مما يقود إلى إعطائه وضع اجتماعيا خاصا ، ويخلق له صعوبات في العلاقات  
الاجتماعية.

#### 3-6- البنية الشخصية قبل حدوث الإعاقة:

إذا كان الشخص اعتماديا على الغير قبل الإعاقة فان الإعاقة قد تزيد من مستوى اعتماديته  
أما إذا كان الشخص نشطا جسميا ومعتمدا على ذاته ، فعلى الأغلب أن الإعاقة ستجعله يشعر  
بالإحباط وربما باليأس. (جمال الخطيب، 1998، ص. 259).

#### 4-6- ردود فعل الشخص للآزمات في الماضي:

فإذا كانت الإعاقة تشكل خبرة جديدة لم يمر الفرد بمتلها في الماضي ، فمشاعر القلق والارتباك ستنتور  
لديه، وتبقى لفترات طويلة، أما إذا كان الفرد قد واجه آزمات شخصية أو أسرية في الماضي، فعلى  
الأغلب أن يكون لديه آليات مقبولة للتعايش مع حالة الإعاقة.

**5-6- مستوى الرضا المهني لدى الشخص :**

فإذا كان الشخص قادرا على الاحتفاظ بعمله والمشاركة في الأنشطة الترويحية فعبي الإعاقة سيكون اقل بالنسبة له، أما إذا فقد القدرة على العمل فانه يحتاج إلى عملية إعادة تأهيل تشكل له صعوبة في التأقلم مع الوضعية الجديدة.

**6-6- المرحلة العمرية النمانية للفرد:**

إن موعد حدوث الإعاقة في دورة حياة الإنسان يلعب دورا هاما ، فإلتهاب المفاصل في مرحلة المراهقة لها مضامين مختلفة عن المراحل العمرية المتقدمة ، فالشخص الذي تقدم به السن غالبا ما يكون مر بخبرات متنوعة في حياته تلك الخبرات تساعده في الحياة وفي التعايش، أما المراهق فهو غالبا ما يواجه صعوبة كبيرة، لان الإعاقة بالنسبة له تشكل عبئا إضافيا ثقيل كاهله، و هو الذي يواجه أصلا صعوبات على صعيد النضج وتطور الهوية الذاتية .

**7-6- الدين والفلسفة الحياتية:**

إن رجوع الإنسان إلى الله سبحانه وتعالى والإيمان بقضائه وقدره يخفض مشاعر الحزن والاكتئاب، ويبعث في النفس الأمل، وذلك من شأنه أن يطور اتجاهها أكثر واقعية لدى الفرد ويرفع من تقديره لذاته. ( جمال الخطيب، 1998، ص260).

**7- أنماط الشخصية :**

هي محاولة تصنيف الأفراد وفق تكوينهم الجسمي . النفسي أو كلاهما معا أو تصنيفهم وفق الأنماط الشائعة و البارزة في استجاباتهم وسلوكهم أو تصنيف موسوعة علم النفس و التحليل النفسي أن تقسيم الشخصية إلى أنماط يتم على أساس شذوذ النمط سواء في البناء الجسمي . النفسي أو مظاهر السلوك والاستجابات.

**1-7- الشخصية القلقة:**

إن صاحب الشخصية القلقة يخشى القيام بأي عمل أو فعالية تتطلب تحمل المسؤولية خوفا من العواقب المترتبة و المتوقعة.

نحن البشر لنا من الصفات المشتركة و المتشابهة بيننا بقدر الاختلاف ليس في نمط الشخصية بين الناس فحسب بل في النمط الواحد فالشخصية القلقة تتسم بأعراض نفسية مصاحبة للقلق تتراوح بين الشدة والاعتدال التوتر الشد العصبي المزمن كذلك عدم قدرة الفرد صاحب الشخصية القلقة على الاسترخاء أما الأعراض الجسمية تكون متوفرة في معظم الناس في حدود طبيعية ذلك أن بعض التحسس بالقلق ضرورة حياتية تمكن من الحذر و التهيئ للدفاع عن النفس أما إذا زاد تحسس الفرد بالقلق قد يؤدي إلى تهئية الفرد للإصابة باضطراب القلق النفسي أو غيره.

(الأمارة، 2014، ص 145)

### 2-7- الشخصية الانبساطية:

نمط من الشخصية حيث يتسم الشخص الانبساطي بأنه طموح ودود اجتماعي سهل المعاشرة لا يعرف الكبت . يستمتع برفقة الآخرين يهتم بتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين يتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس .محب للآخرين. كما أنه ينظر إلى الحياة من الجانب المشرق فيها, مفعم بالحيوية و في نفس الوقت يميل إلى القيادة . (بن يونس، 2004،ص208)

### 3-7- الشخصية الاكتئابية :

إن أصحاب هذا النمط من الشخصية يتسمون بالاكتئاب و التذبذب المزاجي و التشاؤم و الشعور بالتعاسة و عدم الرضا و الخوف و الإحساس بمخاوف غير محددة ، و عدم فهم الآخرين لهم ، و عدم القدرة على التركيز و الميل للعدوان على الذات و الإحساس بالذنب .

### 4-7- الشخصية الضعيفة :

كثيرا ما يتحدث الناس عن أشخاص لديهم عقدة نقص واضحة و تبدو بشكل ظاهر و ملموس لعامة الناس، أو الشعور بالدونية كما يقول أدلر "سبب كل عصاب في البداية و على هذا العصاب شعور مستمر بالدونية هذا الشعور لا يدركه المتخصص في علم النفس فحسب بل حتى أبسط الناس ". عقدة

النقص هي سلوك و الشعور بالدونية هي سلوك لذا فالسلوك هو كل ما يصدر عن الفرد من استجابات إزاء موقف يواجهه.

فالسلوك إذن مفتاح معرفة الشخصية بما تحمله وهو يعتمد أيضا على تقدير الفرد لقيمه مما يشكل دافعا لتوليد مشاعر الفرد و احترام النفس أو عكسه الشعور بالنقص كونه مظهر من مظاهر الشخصية الناقصة أو الضعيفة أي لا يستطيع صاحبها توفير القدر الكافي من الاستجابات الضرورية في مجال العاطفة و الحركة التفاعلية في العلاقات الاجتماعية إذ يعاني من عجز من مواجهة التزاماته هذا ما يسبب العجز فيجد نفسه مضطر لاتخاذ مرتبة أدنى في التعامل مع الآخرين.

### 8- الأبعاد الرئيسية للشخصية :

من خلال مختلف المساهمات المتعددة للسمات المتعلقة بالشخصية أنه لا يوجد هناك اتفاق حول عدد السمات الأساسية التي تكون بنية الشخصية، إلا أنه في الأونة الأخيرة بدأ يظهر اتفاق حول خمس أبعاد أساسية للشخصية ، و المتمثلة في:

#### 8-1- المسايرة:

يسمى هذا البعد اللطف مقابل العدوانية ، يسمى كذلك المسايرة مقابل الخصومة ، و يمكن للمسايرة أن تظهر على شكل دفيء و لطف في المعاملة ، و كل هذا يعكس مدى قدرة الفرد على بناء العلاقات العدائية أو الحميمة .

#### 8-2- الانبساط :

يعني الانبساط تأكيد الذات ، و هو التعبير المباشر عن الدوافع ، أحيانا يظهر على شكل سيطرة ، كما أنه يحتوي على ميل للتفاعل الاجتماعي ، فالفرد يمكن أن يكون متحدث أو العكس ، اجتماعيا أو انطوائيا ، مبادر أو خجول ، مغامر أو حذر .

#### 8-3- العصابية :

الفرد العصائية يتصف بالقلق وعدم القدرة على ضبط انفعالاته، يميل إلى تبني أفكار غير واقعية، كما يتسم بالسلبية و عدم الاتزان في الانفعالات و كثرة التذمر .

#### 4-8- التصميم :

يتضمن التصميم كل من التخطيط ، المثابرة والكفاح في سبيل الأهداف، فالفرد يمكن أن يتمتع بإحساس بالمسؤولية أو بالاعتماد على الآخرين ، مواظب أو غير مواظب ثابت أو متردد ، مدقق أو غير مدقق.

#### 5-8- الانفتاح على الخبرة:

و هذا البعد يشير إلى المدى الذي يكون فيه الفرد أصيل في تفكيره إبداعى، تصوري و قادر على التفكير المتباعد ، مقابل ذلك يمكن أن يكون الفرد غير مبدع بسيط قليل الفضول و غير تأملي . (الزق، 2006، ص ، 259-260).

#### 9- السمات:

##### 1-9- تعريف السمات :

يعرف جوردون ألبورت السمة أو الاستعداد الشخصي بأنها استعداد نفسي عصبي مركزي عام خاص بالفرد يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا ويعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري (بن بوزيان و آخرون ، 2019).

ويعرفها جوردون ألبورت بأنها " نظام نفسي عصبي مركزي عام يختص بالفرد ويعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري". (غنيم، 1975، ص 35)

من هذه التعاريف نلاحظ أن البعض يرى أن السمات صفة أو خاصية يمكن تمييزها والبعض الآخر يرى لهذا أفعال أو ردود أفعال أو استجابات بينما هناك اتفاق كبير بين البورت كاتل، عبد، الخلق "... على انه يمكن عن طريق السمة تمييز الأفراد بعضهم عن بعض بينما يختلف "سيد خير الله " الذي يرى أن السمة ( بناء نفسي عصبي )، ومن كل هذا نلخص أن السمة سواء كانت صفة أو بناء نفسي أو فعل أورد فعل فلهذا تطبع الفرد بطابع معين يمكن تمييزه على أساسها وأنها ذات ثبات نسبي (فوزي محمد جبل ، 2000، صفحة 305،303).

**9-2- محاور السمات:****9-2-1-العصبية:**

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون باضطرابات جسدية وحركية ونفس جسدية عامة كالاضطرابات في النمو والإرهاق والتوتر وسرعة الإحساس بالتعب وفقدان الراحة ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسدية المصاحبة للاستثارة الانفعالية، أما أصحاب الدرجة المنخفضة فيتميزون بقلة الاضطرابات الجسدية والاضطرابات العامة النفس جسدية والجسدية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.

**9-2-2-العدوانية:**

الدرجة العالية لهذا البعد تميز الأفراد الذين يقومون تلقائياً بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية، ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة في أنفسهم عدم الهدوء وهدم النضج الانفعالي. والدرجة المنخفضة له تشير إلى قلة الميل التلقائي والتحكم في الذات والسلوك المعتدل الذي يتميز بالهدوء الزائد والنضج الانفعالي.

**9-2-3-الاكتئابية:**

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتسمون بالاكتئاب وتذبذب المزاج والتشاؤم والشعور بالتعاسة معدم الرضى والخوف والإحساس بمخاوف غير محددة والميل للعدوان على الذات والإحساس بالذنب.

أما أصحاب الدرجة المنخفضة يتسمون بالمزاج المعتدل والقدرة على التركيز والاطمئنان والأمن والثقة بالنفس والقناعة.

**9-2-4-قابلية الاستثارة:**

الدرجة العالية لهذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية شدة التوتر و ضعف المقدرة على مواجهة الإحباطات اليومية العادية والانزعاج وعدم الصبر والغضب والامتحانات العدوانية عند الإحباط وسرعة التأثر .

أما أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بقدر ضئيل من الاندفاعية والتلقائية، كما يتميزون بالهدوء والمزاج المعتدل والقدرة على ضبط النفس وتحمل الإحباط.

**9-2-5-الاجتماعية:**

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب من الناس وسرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف كما يتميزون وبالمرح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة أما أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون لقلّة

الحاجة للتعامل مع الآخرين والاكتفاء بالذات وتجنب اللقاءات مع الآخرين وتفضيل الوحدة، كما أن لديهم قلة محدودة من المعارف ويتميزون بالبرودة الحيوية، وقلت التحدث.

### 9-2-6- الهدوء:

يتصف أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد بالثقة في النفس وعدم الارتباك أو تشتت الأفكار و صعوبة الاستثارة واعتدال المزاج والتفاؤل والابتعاد عن السلوك العدواني، والدأب على العمل، أما أصحاب الدرجة المنخفضة لهذا البعد يوصفون بالاستثارة وسهولة الغضب والضيق والارتباك وسرعة الشعور باليأس وعدم القدرة على سرعة إيجاد القرارات والتشاؤم .

### 9-2-7- السيطرة:

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون بالاستجابة لردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو جسدية أو تخيلية والارتياح في الآخرين وعدم الثقة بهم، كذا الميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين.

والدرجة المنخفضة لهذا البعد تميز الأفراد الذين يتميزون بالاعتدالية واحترام الآخرين والاتجاه بغرض استخدام اسلوب العنف والعدوانية والميل للثقة بالآخرين ولا يعشقون السلطة ولا يحاولون السعي لفرض اتجاهاتهم على الآخرين.

(بن صدوق ، عبد الرحمن 2014،2015)

### 10- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و سماتها:

الجدول رقم (1) يمثل العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و سماتها

العوامل العليا	السمات
الاميساطية وتسمى أيضا (الاجتماعية)	الدفئ , الاجتماعية , البحث عن المتعة , العواطف الايجابية
العصابية (وتسمى أيضا الانفعالية)	القلق , العدوان , الاكتئاب , الاندفاعية , الحساسية للنقد
المقبولية	الثقة , الخضوع , الحشمة , الآثار , الاستقامة.
الضميرية (الانجاز) وفقا لما يمليه الضمير (و يسمى أيضا الاعتمادية)	التنافس , النظام , الكفاح من أجل التفوق , القصدية , انضباط الذات , الشعور بالواجب

(الريماوي،2006،ص553)

### الخلاصة:

موضوع الشخصية موضوع غامض ومعقد فهي تشكل كافة الخصائص (العقلية، والوجدانية، والجسمية) وهي لازالت موضوع جدل بين العلماء والفلاسفة في تفسيرها، وتحديد طبيعتها، وهذا ما تناولته دراستنا في هذا الفصل حول سمات الشخصية، فتضمن مدخل حول الشخصية في مفهومها وخصائصها، ومراحل نموها وبعدها تطرقنا إلى محدداتها وكيفية قياسها. وأهم تعاريفها من وجهة نظر علماء النفس والاجتماع وكذا تصنيفاتها و بينا العلاقة بين الشخصية والنشاط الرياضي المكيف، كما تطرقنا.

## الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي المكيف للمعاقين سمعيا

**تمهيد:**

تتداول بكثرة عبارات الرياضة أو التربية البدنية ، ولكن المفهوم الحديث لها هو النشاط البدني المكيف ويستعمل مصطلح " التكيف " أو التعديل للأنشطة البدنية أي بمعنى آخر ، وضع النشاط البدني في متناول الممارسين وهذا بغرض تحقيق التنمية أو التوافق أو التحسين للمرضى أو الأشخاص في وضعية إعاقة ، وهذا يكون في كثير من الأحيان في بروتوكولات الرعاية المتعددة الكفاءات بالمؤسسة أو الجمعية المتخصصة ، وكذلك يعتبر عملية تربوية موجهة للمعاقين سمعيا ، لها أغراض وغايات، تتمثل في مساعدة هذه الأفراد في تحسين لياقتهم البدنية، وتطوير حياتهم النفسية، للتغلب على الآثار السلبية التي تتركها الإعاقة وتنمية سماتهم المرغوبة والمقبولة اجتماعيا

**1- النشاط البدني الرياضي المكيف للمعاقين سمعيا:**

يرى " تشارلز بيوتشر " ان النشاط البدني الرياضي جزء متكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي لتكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق مختلف اشكال النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام . (محمد عوض بسيوني ، 1992 ، ص 09)

يرى امين انور الخولي ان النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل ، يتسع ليشمل ألوان النشاط البدني الرياضي التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، وهو مفهوم انتربولوجي أكثر منه اجتماعي ، لأنه جزء مكمل ، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية للإنسان ، فنجد أنه تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الاجتماعية . (أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص 22)

و يعرف النشاط البدني المكيف من طرف الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح بأنها عبارة عن مجموعة من البرامج المتطورة و المتنوعة للأنشطة و الألعاب الرياضية التي تتناسب مع قدرات المعاقين ، حيث يمكنهم ذلك من إشباع رغباتهم في ممارسة أنشطة رياضية ترجع عليهم بالنفع و تسهم في استغلال قدراتهم ، ( فرحات ، 1998 ، صفحة 22 )

**2- تصنيفات الأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة بما يناسب المعاقين سمعيا:**

مع تطور الأنشطة الرياضية وتنوعت ألوانها التنافسية و التربوية وكذا العلاجية و الترويحوية منها في اطار جماعي او فردي ، خاصة فئة المعاقين سمعيا، وعلى هذا الأساس صنف النشاط البدني والرياضي المكيف الى ما يلي:

**1-2- النشاط البدني والرياضي المكيف كوسيلة ترويحوية :**

أظهرت الأنشطة البدنية الترويحوية كما يقول " عباس رملي " انها ذات قيمة مرتفعة للمعاقين سمعيا في الاحتفاظ و تحسين أقصى حالة بدنية ، و لزيادة الطاقة و الحفاظ على الاسترخاء ، و أيضا كوسيلة مساعدة للتعبير عن الذات و التزويد بخبرات ذات أشياء ملموسة ، و ذلك بالتعرض لمواقف واقعية و إتاحة الفرصة لهؤلاء المتطوعين للاختلاط بالمجتمع ، و يضيف أيضا أن النشاط الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأفراد المعاقين إشباعا عاطفيا ، كما يزودهم بوسائل

التعبير عن النفس و الابتكار والإحساس بالثقة و القدرة على الإنجاز و ذلك الشعور بالسعادة والرفاهية (عباس عبد الفتاح رملي ، 1991 ، ص 79).

## 2-2-النشاط البدني والرياضي المكيف كوسيلة تنافسية :

يسمى بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم. ( احمد، 1984، ص 61)

## 2-3-النشاط البدني والرياضي المكيف كوسيلة علاجية :

وضحت الجمعية الأهلية للترويج العلاجي، بأن هذا الأخير كونه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويجية التي تستخدم للتدخل العلاجي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية، وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء (أحمد، 1984، ص 61).

## 2-4-النشاط البدني والرياضي المكيف كوسيلة لإدماج المعاق سمعياً في المجتمع:

يقول " محمد عوض بسيوني " ان اندماج الفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقاً وواجبات، ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس، كما يتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط و ما هو صالح للجماعة و المجتمع ، و يتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة والمعتقدات وقوانين المجتمع، فالفرد لا يمكن أن ينمو نمواً سليماً إلا إذا كان داخل الجماعة حيث أنه اجتماعي بطبعه والنشاط البدني والرياضي المكيف يوفر الفرص المناسبة للنمو السليم للأفراد ويساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكيفهم معها .

(محمد عوض بسيوني ، 1992 ، ص 17 )

## 3- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف لدى المعاق سمعياً:

اجمع مختلف العلماء بمختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والاجتماع والنفس بأن الأنشطة الرياضية المكيفة والترويجية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجياً ، نفسياً ، اجتماعياً ، اقتصادياً ، تربوياً وسياسياً، و من هذا المنطلق نذكر أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف فيما يلي:

**3-1- الأهمية البيولوجية :** إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي ، أو الشخص الخاص ، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فإن أهميته البيولوجية الخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة ( احمد ، 1984 ، صفحة 61 )

**3-2- الأهمية الاجتماعية :** إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الافراد ويخفف من العزلة والانغلاق على الذات ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الافراد فجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث، من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد ، ويجعلها أكثر أخوة وتماسك ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

حيث بين "فبلن – Veblen" عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوربا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقيّة، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللعب واللهو منفقين أموالا طائلة متنافسون على أنهم أكثر لهوا وإسرافا.

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة والترويح فيما يلي:

الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية الارتقاء والتكيف الاجتماعي. (أحمد، 1984، ص 65)

**3-3- الأهمية النفسية :** لقد بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير ، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني ، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك، وكان الاتفاق عندها أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد ، واختار هؤلاء لفظ "الغريزة" على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري ، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير ، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا ، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة .

إذ أن نظرية " ماسلو " تقوم على إشباع الحاجات النفسية ، كالحاجة إلى الأمن والسلامة و إشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لاشك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته. (القزوني ، 1978 ، ص 20)

### 3-4- الأهمية التربوية :

دائما ما نقول أن الرياضة والترويح يشملان مختلف الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على الفرد، فمن بينها ما يلي :

**3-4-1- تعلم مهارات وسلوك جديدين :** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة على سبيل المثال مداعبة الكرة كتنشيط تروحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

**3-4-2- تقوية الذاكرة :** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تردد أثناء اللقاء تجد مكان في " مخازن " المخ ويتم استرجاع المعلومة من " مخازنها " في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من لدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

**3-4-3- تعلم حقائق المعلومات :** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الاسكندرية فإن المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

**3-4-4- اكتساب القيم :** إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويحي يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية وكذا القيمة السياسية . (القرويني، 1978، ص 20)

**3-5- الأهمية الاقتصادية :** لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية ، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها ، يرتبط به أشد الارتباط أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع ، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويحي نتجت من ظروف العمل نفسه أي من آثاره السيئة على الإنسان ، كالاغتراب والإرهاق العصبي والتعب ، مؤكدين على أن الترويحي هنا ومن تبدو يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسليية .

( توفيق ، 1967 ، ص 56 )

### 3-6- الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة هي المنفذ الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" و ان الترويحي يكاد يكون حينما نستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويحي : (التلفزيون ،الموسيقى ، السينمان ، الرياضة ، السياحة ) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع .

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا، فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة والبيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية.

( Domart ،1986، P 589)

#### 4- الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة للقيم الأخلاقية لدى المعاقين سمعياً :

يوجد دور تربوي هام يجب أن يقوم به النشاط البدني الرياضي المكيف والمربين القائمين عليه، في إكساب وتدعيم القيم الأخلاقية لدى المعاقين سمعياً، و في ظل العولمة حيث انه يعد باعثة للفرد الأصم على العمل ويدفعه إلى ذلك، يحكم على السلوك الذي يسلكه والواقع أن الكثير من تكوين النظام الأخلاقي المعنوي للشخصية يستمد أصوله من اللعب، فمن خلال اللعب يعرف الفرد الأصم انه ينبغي أن يكون نزيهاً أميناً موضع ثقة، وخاسراً حسناً، لاعباً حسناً، وقادراً على ضبط نفسه... (رضوان، 2011، 121)

وتقول فلشين انه بالرغم من التفسيرات المعقولة التي طرحت بشأن حركة الإنسان وأنشطته بمختلف ألوانها، إلا أن الإنسان مازال يمارس اغلب تلك الأنشطة دون وعي كامل بقيمتها الإنسانية، ذلك لان هناك معاني كثيرة داخلية في الحركة حاول البعض سرد أغوارها، وهناك مواقف تتسم بالغموض والتحدي، وأخرى بالقلق والنجاح، فالحركة تعني الحرية، بأجل معانيها حيث يجرب الفرد نفسه فينتج عن ذلك خبرات فريدة ذات معاني ثرية (زغلول، 2000، 77)

#### 5- أهداف الأنشطة الرياضية المكيفة المعدلة لفئة المعاقين سمعياً:

1- المهارات الحركية التي تنتمي التوافق الحركي والبدني وكتلك بالأنشطة الإيقاعية.

2- حتى يكون المعاق سمعياً قادراً على العمل بكفاءة ويصبح إنسانة منتجة في المجتمع وفي حدود قدراته الباقية لا بد أن يهدف برنامج التربية الرياضية إلى تنمية ما يلي: أتعلم المهارات الحركية الأساسية من خلال الأنشطة الرياضية لتنمية وزيادة كلامه الإدراكية الحركية عن طريق الأنشطة القرنية والجماعية وإثارة دافعيتهم للممارسة بالمنافسات المتنوعة.

3- الاهتمام بالأنشطة الجماعية التعاونية، لأن فقدان السمع يؤدي فقدان الاتصال بالآخرين فهم في حاجة إلى النضج الاجتماعي والتربية الرياضية هي الوسيلة للتنمية المهارات الاجتماعية مع وجوب استخدام الإشارات خلال اللعب والمؤثرات البصرية والأعلام ث اختلال الاتزان للصم ناتج عن عدم قيام القنوات الهلالية بوظائفها، لذا وجب الابتعاد عن المهارات التي تتطلب العمل على الأجهزة، وذلك لتوفير الأمن وسلامته. (حلمي ، السيد فرحات، 2008، ص152)

ويركز محمد كامل عفيفي عمر على الأنشطة التي تعتمد على الممارس نفسه دون الحاجة إلى الزميل مع التركيز على تمارين القوام المختلفة وتصحيح الأوضاع، وكذا التركيز على المهارات الأساسية وخاصة على مهارة المشي والجري والقفز وغيرها مع الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة ويركز على عنصر القوة والتحمل والمرونة والرشاقة (العفيفي، 1998، ص 263)

## خلاصة :

و من كل ما سبق نستخلص انه من خلال ما أشرنا إليه أن مختلف الانشطة البدنية والرياضية المكيفة الموجهة للمعاقين مستمدة من النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الأفراد الاسوياء، لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق، من حيث القوانين والوسائل المستعملة وتعد هذه الانشطة الرياضية حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين، وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية، إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من شتى الجوانب، الصحي، النفسي، والخلقي، والاجتماعي، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة خاصة للأطفال المعاقين والذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي أو عقلي، وقد أوضح العلماء أن الهدف الأساسي الذي يجب تحقيقه للمعوقين سمعياً بالخصوص، هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات الرياضة والترويح، من خلال برنامج تربوي يشجع على ممارسة كل ألوان النشاط البدني الرياضي المكيف واستغلال أوقات الفراغ، والذي يجني من خلاله المعاقين سمعياً فوائد جسمية، معرفية، اجتماعية و تربوية.

الجانب التطبيقي  
الفصل الرابع:  
اجراءات الدراسة الميدانية

**تمهيد:**

عموما البحوث العلمية تهدف إلى الكشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها .

و بقصد توضيح الطرق التي تم اعتمادها في قياس و تصنيف وترتيب و تحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري، تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من حيث بعدها الزمني والمكاني ثم الأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أداة البحث من صدق وثبات وموضوعية، كما قمنا بضبط متغيرات هذه الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدناها في تحديد حجم العينة .

كما تناول هذا الفصل كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق الاستبيان.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة مختلف وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان صدق وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- التأكد من صلاحية أداة البحث وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

- 1 - وضوح البنود وملاءمتها لمستوى العينة وخصائصها.
- 2 - التأكد من الخصائص السيكمترية للمقياس المستخدم (الصدق والثبات).
- 3 - التأكد من وضوح المعلومات.
- 4- التعرف على النظام الداخلي للمركز وسنهم وتصنيفاتهم.
- 5- التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الملفات الإدارية والطبية.
- 6- الاتصال بالمربين المختصين والأطباء المتواجدين بهذا المركز قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة.

ولهذا قمت بزيارة عينة بحثي التي تتمثل في مجموعة من التلاميذ المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط البدني المكيف ، إذ بعد ما أخذت الإذن من المدرسة المعنية بالزيارة يوم 11 أبريل 2023 .

حيث قادنتني هذه الزيارة الى مدرسة المعاقين سمعياً أحمد خلافة فرجيوه -ولاية ميله- من اجل الوصول الى معلومات عامة حول هذه الدراسة للإلمام بجميع جوانب بحثي هذا.

## 2 - منهج الدراسة:

اعتمدت في دراستي هذه على المنهج الوصفي لكونه يتماشى مع طبيعة الموضوع قيد الدراسة ومتغيراته، وكذا الأهداف التي اسعى للوصول إليها فهذه الدراسة الوصفية، تسعى لمعرفة بعض سمات الشخصية المنتشرة بين أوساط التلاميذ، وأيضاً معرفة مستويات الاستمتاع بالحياة لدى هؤلاء التلاميذ و البحث في إمكانية وجود علاقة بينها ككل.

## 3- حدود الدراسة:

### 1-3- الحدود الزمنية:

تم اجراء بحثنا هذا في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر الى غاية شهر مارس حيث خصصه الاشهر الاربعة الاولى الى الجانب النظري ، اما الجانب التطبيقي فقد خصص له شهر افريل و ماي ، تم خلالهما تحضير اسئلة مقياس سمت الخجل و الانطواء و مقياس الاستمتاع بالحياة وتم توزيع الكل على العينة المختارة، ثم قمنا بعد ذلك بجمع الادوات وتفريغها.

### 2-3- الحدود المكانية:

قامت باجراء الدراسة الخاصة بالبحث على مستوى مدرسة المعاقين سمعياً أحمد خلافة وذلك على مستوى دائرة فرجيوة بولاية ميله.

### 3-3- الحدود البشرية:

وتتكون عينة البحث من (38) تلميذ من ذوي الاحتياجات الخاصة اعاقه سمعية من مدرسة المعاقين سمعياً أحمد خلافة وذلك على مستوى دائرة فرجيوة بولاية ميله.

## 4- متغيرات الدراسة:

### أ- المتغير المستقل :

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب لنتيجة معينة، ودرسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخر ويتمثل في دراستنا في النشاط البدني الرياضي المكيف .

### ب- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرى، حيث انه كلما احدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع، ويتمثل في دراستنا في الاستمتاع بالحياة بعض سمات الشخصية .

**5- مجتمع الدراسة:**

هو تلك المجموعة الاصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة ، مدارس ، فرق ، تلاميذ ، سكان ، او اي وحدات أخرى (رضوان، 2003، ص 14) .  
وتمثل مجتمع هذه الدراسة في مجموعة من التلاميذ، من هذه المدرسة حيث بلغ تعداد مجتمع هذه الدراسة 80 تلميذا.

**6- عينة البحث :**

العينة هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة، يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على المجتمع الأصلي.

(عبيدات 1999, ص 84)

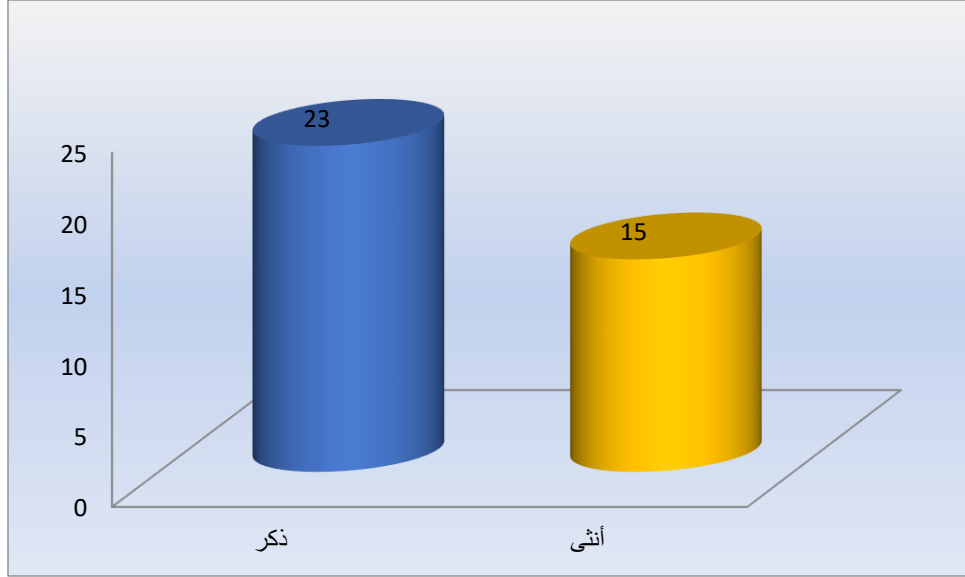
و في دراستي هذه شملت عينة الدراسة مدرسة المعاقين سمعيا أحمد خلافة وذلك على مستوى دائرة فرجوة بولاية ميلة.

حيث تمثلت نسبة العينة بحوالي : 47,5% من مجتمع البحث حيث كان عدد التلاميذ الإجمالي 80 تلميذ ، وبالتالي عينة الدراسة قدرت ب 38 تلميذ وحرصا على الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية تم اختيارها بطريقة عشوائية.

**7- البيانات الشخصية :**

الجدول رقم (2) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	23	60.5%
أنثى	15	39.5%
الإجمالي	38	%100

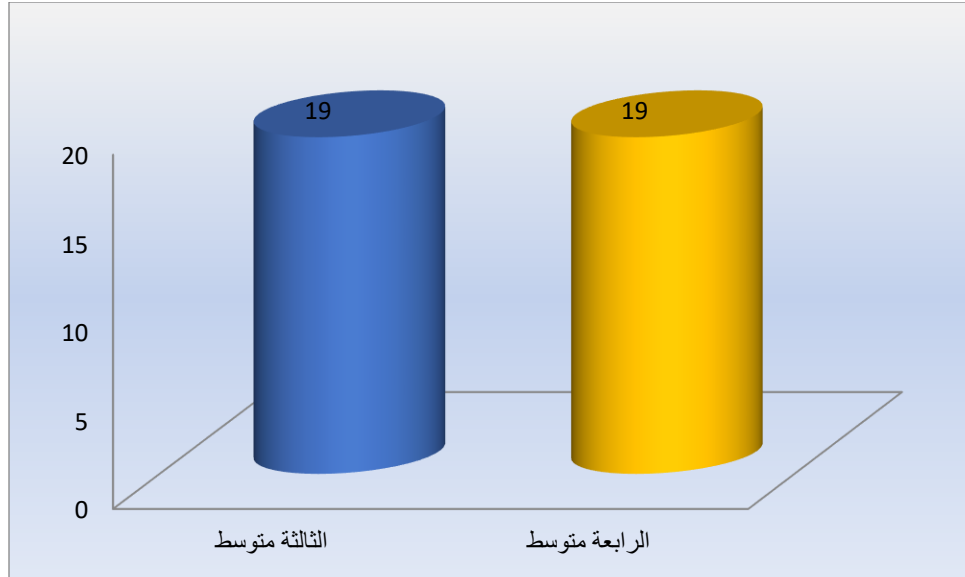


الشكل رقم (1) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 38 فرد، نلاحظ أن عدد الذكور قدر بـ 23 فرد بنسبة 60.5% وهم الأعلى نسبة، في حين نلاحظ أن عدد الإناث قدر بـ 15 فرد أي ما نسبته 39.5%.

الجدول رقم (3) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

النسبة المئوية	التكرارات	المستوى
50%	19	الثالثة متوسط
50%	19	الرابعة متوسط
100%	38	الإجمالي



الشكل رقم (2) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 38 فرد، نلاحظ أن عدد الأفراد الذين مستواهم التعليمي ثالثة متوسط قدر بـ 19 فرد بنسبة 50%، ونفس النسبة السابقة تمثل الأفراد الذين مستواهم التعليمي سنة رابعة متوسط.

#### 8- أدوات الدراسة:

تعتبر أدوات البحث في الدراسة محور الإرتكاز في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقائق التي يصبوا إليها بحثنا، و من هذا المنطلق وصفنا عدة وسائل في جميع المعلومات التي قد ساعدتنا في الكشف عن جوانب البحث، فقد تم الاستعانة ببعض الاستبيانات التي تم عرضها على بعض الأساتذة من أجل تحكيمها و تصحيح العبارات حتى يلائم موضوع البحث فاحتوى الاستبيان على ثلاث محاور :: المحور الأول : الخجل و المحور الثاني : الانطواء و المحور الثالث : الاستمتاع بالحياة.

#### 9- وصف الاستبيان :

قام الباحث ببناء الاستبيان من خلال الإطار النظري للدراسة الحالية وكذلك الدراسات السابقة كالتالي:

أ- تم استخدام مقياس ليكارت ، والذي تضمن قائمة الأسئلة والعبارات والتي تضمنت 22 عبارة مقسومة على كل من المحورين لسمة الخجل و سمة الانطواء، وبعد الموافقة عليه من طرف الأستاذ المشرف.

ب- و كذلك اسخدمنا مقياس ستيجر وزملاؤه ، والذي تضمن قائمة الأسئلة والعبارات والتي تضمنت 28 عبارة مقسومة على كل من الابعاد الثلاث : "البعد المعرفي 10 عبارات" "البعد الوجداني 9 عبارات" "البعد الاجتماعي السلوكي 9 عبارات"

ويتكون الاستبيان ككل من (50) مفردة تعكس عدد من القضايا أو المواقف لكل موقف منها ثلاثة اختيارات يطلب من الفحوص أن يختار بديلاً من البدائل الثلاثة، والتي تندرج الاستجابة عليها من (3 - 1 - 2)

### 10- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

#### أ-الصدق:

#### -صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التّحقق من صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (4): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
**0.75	س38	**0.73	س25	**0.82	س13	سمة الخجل	
**0.68	س39	**0.64	س26	**0.89	س14	**0.67	س1
**0.71	س40	**0.68	س27	**0.77	س15	**0.67	س2
**0.68	س41	**0.66	س28	**0.59	س16	**0.78	س3
البعد الاجتماعي		**0.68	س29	**0.69	س17	*0.55	س4
*0.47	س42	**0.61	س30	**0.80	س18	**0.73	س5
**0.80	س43	**0.67	س31	**0.58	س19	**0.61	س6
**0.79	س44	**0.76	س32	**0.69	س20	**0.72	س7
**0.85	س45	البعد الوجداني		**0.81	س21	**0.71	س8
**0.63	س46	**0.56	س33	**0.79	س22	**0.85	س9
**0.59	س47	**0.81	س34	البعد المعرفي		**0.59	س10
**0.81	س48	**0.52	س35			**0.69	س11
**0.60	س49	**0.76	س36	**0.58	س23	سمة الانطواء	
**0.85	س50	**0.73	س37	*0.55	س24	**0.68	س12

\*\* دال عند (α= 0.01)، \* دال عند (α= 0.05)

يتضح من الجدول رقم(4): أن جميع معاملات إرتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) و( $\alpha=0.05$ )، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.

#### ب- الثبات

يقصد بالثبات أن يعطي الاستبيان النتائج ذاتها في كل مرة يتم اعتماده بغض النظر عن الفرد القائم بعملية القياس، وللتأكد من ثبات الاستبيان استخدم الباحث معامل ألف كرونباخ، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (5): معامل ألفا- كرونباخ

أبعاد الاستبيان	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
سمة الخجل	11	0.87
سمة الانطواء	11	0.81
البعد المعرفي	10	0.85
البعد الوجداني	9	0.82
البعد الاجتماعي	9	0.88

يتضح من الجدول رقم (5): أن قيم معامل ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبيان تراوحت بين (0.81) كأدنى قيمة و(0.88) كأعلى قيمة، وهذا ما يؤكد تمتع الاستبيان بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للإستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

#### 11- أدوات التحليل الإحصائي :

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي المسمى الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية إصدار الثاني والعشرون spss22 ، كما اعتمد على التقنيات الإحصائية التالية:

- النسب المئوية والتكرارات لوصف العينة.
- المتوسط الحسابي لقياس مدى مركزية الإجابات.
- الإنحراف المعياري لقياس مدى اتفاق وعدم تشتت الإجابات.
- معامل الثبات كرونباخ  $\alpha$  لمعرفة ثبات فقرات الإستبيان.
- اختبار (t-test) إيجاد الفروق بين متوسطات فئتين.

**خلاصة:**

تضمن الفصل الخامس الدراسة الاستطلاعية و منهج البحث الذي استعملناه في دراستنا والمتمثل في المنهج الوصفي ، و كان الهدف منه التعرف والاطلاع على الظروف المحيطة بالتلاميذ المعاقين سمعياً الذين يزاولون دراستهم مدرسة احمد خلافة بولاية ميله، والتأكد من صدق وثبات الاستبيان المعد لهذه الدراسة من خلال الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة ،إضافة إلى حدود الدراسة وتحديد عينة البحث وخصائصها وشرح أداة البحث.

**الفصل الخامس:**  
**عرض و تحليل ومناقشة النتائج**

**تمهيد:**

من خلال الفصل السابق لإجراءات الدراسة الميدانية ، و بعد تبيان الهدف من الدراسة ومنهجها ، وتحديد مجتمع الدراسة وأدوات الدراسة ، في هذا الفصل سيتم عرض نتائج الدراسة وفق ترتيب فرضياتها ، هذا من خلال عرضو تحليل نتائج الفرضيات ومناقشتها، وإعطاء التفسيرات المناسبة لها في ضوء الدراسات السابقة والأفكار النظرية التي لها علاقة بموضوع الدراسة، و بعد ذلك إستخلاص أهم الإستنتاجات، و في الاخير الخروج بمختلف الاقتراحات الممكنة من خلال نتائج الدراسة.

- تحليل عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات:

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

نصت الفرضية الأولى لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع بالحياة و حالة الانطواء لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف " ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد معامل الارتباط بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (6): يوضح العلاقة بين الاستمتاع بالحياة و حالة الانطواء		
حالة الانطواء	//////	
-**0.43	معامل الارتباط	الاستمتاع بالحياة
0.00	مستوى الدلالة	
38	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$ .		

من خلال الجدول رقم (6) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (-0.43) بين الاستمتاع بالحياة حالة الانطواء وهي قيمة سالبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما إرتباط عكسي، أي أنه كلما إرتفعت درجات الاستمتاع بالحياة كلما انخفضت معها درجات حالة الانطواء والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا  $(\alpha=0,00)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة الأولى القائلة بـ " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع بالحياة و حالة الانطواء لدى

المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

## 2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع بالحياة و حالة الخجل لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف" ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد معامل الارتباط بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (7): يوضح العلاقة بين الاستمتاع بالحياة و حالة الخجل		
حالة الخجل	//////	
-**0.53	معامل الارتباط	الاستمتاع بالحياة
0.00	مستوى الدلالة	
38	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$ .		

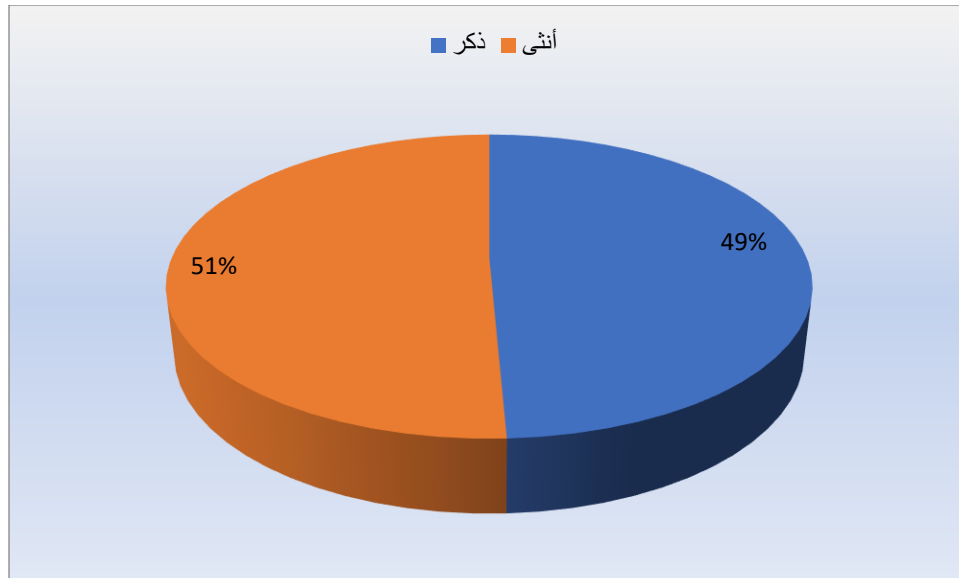
من خلال الجدول رقم (7) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (-0.53) بين الاستمتاع بالحياة و حالة الخجل وهي قيمة سالبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما إرتباط عكسي، أي أنه كلما إرتفعت درجات الاستمتاع بالحياة كلما انخفضت معها درجات حالة الخجل والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا  $(\alpha=0,00)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه

لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة الأولى القائلة بـ " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع بالحياة و حالة الخجل لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

### 3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستمتاع بالحياة لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف تعزى لمتغير الجنس (نكر، أنثى)". ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية (T test) لعينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (8) يوضح الفروق في مستوى الاستمتاع بالحياة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس										
القرار	مستوى الدلالة	قيمة "T"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	إختبار ليفين (F) التجانس	الجنس	
غير دالة عند 0.05	0.56	-0.58	36	12.22	69.39	23	0.25	1.34	نكر	
				6.26	71.40	15			أنثى	



الشكل رقم (3) يوضح الفروق في مستوى الاستمتاع بالحياة لدى أفراد عينة الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس

من خلال الجدول أعلاه رقم (8) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (F) والذي بلغ (1.34) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار ( $T_{test}$ ) لعينتين مستقلتين متجانستين.

يتضح من الجدول السابق أن متوسط الاستمتاع بالحياة لدى الذكور بلغ قيمة (69.39) بانحراف معياري (12.22) وهو أدنى من متوسط الإناث البالغ (71.40) بانحراف (6.26)، وبالنظر إلى قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (-0.58) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرضية الثالثة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستمتاع بالحياة لدى المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)" وقبول الفرضية الصفرية القائلة بـ: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستمتاع بالحياة لدى المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)" ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

## 3- خلاصة:

في نهاية ما تم عرضه وتحليلنا للنتائج التي تحصلنا عليها من الاستبيان عن طريق الدراسة الاحصائية اصبحت النتائج لها قيمة ملموسة نستطيع قراءتها ومناقشتها ومقابلتها بالفرضيات التي افترضناها لنتوصل الى صحتها او خطئها فقد قمنا بتطبيق النسب المئوية فأصبحت النتائج ملموسة يستطيع اي شخص قراتها بسهولة.

ومن خلال كل هذا نستخلص ان النشاط البدني الرياضي المكيف له دور هام في حل مختلف النواحي النفسية بالاعتماد على المساعدات الحركية والبرامج التربوية الخاصة بالمعاقين سمعيا لان لديهم قوة المثابرة والعمل و الانجاز.

كما ان له دور في النهوض بهذه الفئة في مختلف المجالات حيث تساعده في تحقيق الكفاءة البدنية .

#### 4- الاستنتاج العام:

بعد عرضنا النتائج النهائية في كلا من الدراسة النظرية والتطبيقية ، نبلغ الاستنتاج العام وذلك لمعرفة الجوانب العامة من الموضوع للإجابة على كل التساؤلات المطروحة لهذا البحث ، والتي يدور موضوعها حول الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض حالات السمات الشخصية لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف .

وقد توصلنا في تحليلنا لنتائج المحاور الخاصة للاستبيان الى صحة الفرضيات كالتالي :

- 1- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستمتاع بالحياة و حالة الانطواء لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف .
- 2- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستمتاع بالحياة و حالة الخجل لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاستمتاع بالحياة بين الذكور والاناث المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف ,

#### 5- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:

- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة الطفولة للمعاقين سمعيا باعتبارها مرحلة جد حساسة في حياة الفرد وهذا بتوفير الجو المناسب للتلميذ لمزاولة النشاط الرياضي.
- توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة بأن الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الأولى وبأنها تعود بالفائدة على التلاميذ سواء من الجانب الصحي أو النفسي أو الاجتماعي ..
- توفير الخدمات التعليمية والتربوية و التأهيلية والصحية لرعاية المعاقين سمعيا و العناية بهم.
- تعزيز دور الاسرة والمجتمع في رعاية و تربية هذه الفئة.

- تطبيق القوانين و المناشير الوزارية التي تحت على اجبارية ممارسة التربية البدنية والرياضية للمعاقين في كل المراكز المتخصصة للعناية بالكفاءات والقدرات و الاكتشاف المبكر لها ، حتى يمكن مساعدتها في النهوض بالرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- دمج المعاقين سمعياً مع أقرانهم العاديين في حصص التربية الرياضية لزيادة تفاعلهم مع بعض.
- توفير الملاعب والصالات والتجهيزات الرياضية المناسبة للمعاقين سمعياً بالمراكز الطبية البيداغوجية.
- نشر ثقافة التدخل المبكر بين أولياء الأمور للحد من تطور الإعاقات لدى أبنائهم.
- إجراء دراسة مكملة باقتراح برنامج رياضي مكيف لتحسين مستوى الاستمتاع بالحياة لدى المعاقين سمعياً.

## خاتمة :

وفي الأخير يتبين لنا أن أهمية و بلاغة النشاط البدني الرياضي المكيف ، وما له من آثار ايجابية على تنمية السمات الشخصية و درجة الاستمتاع بالحياة لذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة والمعاق سمعيا بصفة خاصة.

حيث قمنا بدراسة وتحليل لمختلف جوانب بحثنا ولقد توصلنا الى وجود دور بالغ الاهمية إذ أن كل من السمات الشخصية و درجة الاستمتاع بالحياة أثر كبير في تحقيق الذات الشخصية والنفسية، وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل الى نتائج اكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية والتطبيقية التي قادتنا الى مدرسة المعاقين سمعيا ( أحمد خلافة دائرة فرجيوة بولاية ميلة ) للاطفال الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف ، حيث وضعنا مقياس الاستمتاع بالحياة و سمي " الخجل و الانطواء " بين ايدي التلاميذ ، كان الهدف منها التعرف على الإستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف، وتم بذلك التوصل الى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة .

وقد قمنا بدراسة موضوع بحثنا من الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ، نأمل ألا تكون النهاية نقطة ، بل دفعة جديدة للدخول والتعمق اكثر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة ومتنوعة .

# قائمة المصادر المراجع

**المصادر:**  
القرآن الكريم

**المراجع:**

- 1) أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي(2000): مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي،مصر.
- 2) أبو حلاوة، محمد السعيد (2014): "علم النفس الايجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية"، مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- 3) أحمد يحي الزق (2006): علم النفس, دار وائل للطباعة والنشر،دط، عمان.
- 4) أمين أنور الخولي،(1996):الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة،الكويت.
- 5) بوعسيلة،فارة(2019):"سمات الشخصية و علاقتها بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة ببعض جامعات الجزائر"،رسالة ماستر ،قسم علم النفس و علوم التربية و الارطوفونيا،جامعة جيجل ،الجزائر.
- 6) بن بوزيان محمد زكرياء ، بونوار عبد الرحيم،(2019،2020): "دراسة مقارنة لسمات" الشخصية لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف ،رسالة ماستر ، قسم النشاط الرياضي المكيف ، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم ،الجزائر.
- 7) بن صدوق الطيب ،عبد الرحمن احمد (2014،2015): "دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية المكيفة في تنمية السمات الشخصية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة"،رسالة ماستر معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ،الجزائر.
- 8) جمال الخطيب،(1998): مقدمة في الإعاقات الجسمية و الصحية، دار الشروق للنشر والتوزيع عمان، الأردن .
- 9) حلمي إبراهيم(1988): التربية الرياضية للمعوقين ، دار الفكر العربي، القاهرة.

- (10) حلمى إبراهيم ليلى السيد فرحات (1998): التربية الرياضية والترويح للمعاقين، الطبعة 1، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر.
- (11) حزام محمد رضا القزوني، (1978): التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد .
- (12) خديجة الغامدي (2012). "التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف"، رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية، كلية التربية، جامعة الطائف.
- (13) خليفة، وليد السيد، ووهدان، سربناس ربيع، (2014): التعلم النشط لدى المعاقين سمعياً في ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم - النظريات البرامج)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- (14) رمضان محمد القذافي، (1993): سمات الشخصية نظرياتها و اختباراتها و أساليب قياسها ، منشورات الجامعة المفتوحة.
- (15) رجب، سليمان (2009): جودة حياة ذوي صعوبات التعلم وجودة حياة أسرهم. الإسكندرية ، دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- (16) سامية حسن الساعاتي (1983): الثقافة والشخصية بحث في علم النفس الاجتماعي، ط2، دار النهضة العربية، بيروت .
- (17) سيد حمد غنيم ، (1975) : سيكولوجية الشخصية ، دار النهضة العربية ، القاهرة.
- (18) سهير كامل ، أحمد شحاتة سليمان محمد (2002) : تنشئة الطفل و حاجاته بين النظرية و التطبيق ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية.

- (19) سعيد حسني الغزوة (2000): التربية الخاصة لذوي الإعاقات العقلية والبصرية والسمعية و الحركية ، دار الثقافة للنشر ، ط 1 ، عمان
- (20) عبد العال، تحية محمد أحمد، مظلوم، مصطفى علي رمضان (2013): "مقياس الاستمتاع بالحياة". مجلة كلية التربية جامعة بنها.
- (21) عبد العال، تحية محمد أحمد، مظلوم ، مصطفى علي رمضان (2013) . الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية دراسة" في علم النفس الإيجابي. مجلة كلية التربية جامعة بنها
- (22) عكاشة، أحمد (2007) : "جودة الحياة والنسيج الاجتماعي". ورقة مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر السنوي الخامس للمركز المصري للعلوم الطبية بالاشتراك مع جامعة الأزهر: نحو أعصاب سليمة. القاهرة.
- (23) عبد المعطي حسن (2005): "الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر". بحث مقدم إلى وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر
- (24) عبد العال، تحية، ومصطفى، مظلوم (2013): "الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية"، مجلة كلية التربية جامعة بنها . العدد 93 المجلد 2 .
- (25) علي مهدي قاسم، عبدالخالق البهادلي (2005): "جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين – دراسة ثقافية مقارنة"، مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك.
- (26) عبد الرحمان العيساوي ، (1998): نظريات الشخصية، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ،مصر
- (27) عبد الرحمن محمد العيسوي، (2002) : سيكولوجية الشخصية، منشأة المعارف، الإسكندرية ،مصر.

- (28) عبد الرحمن صالح الازرق، (2000): علم النفس التربوي ، مكتبة طرابلس العلمية العالمية ،ليبيا.
- (29) عباس عبد الفتاح رملي: (1991)، اللياقة والصحة ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (30) فوزي محمد جبل،(2000): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية المكتبة الجامعية، الإسكندرية، القاهرة
- (31) كفاقي، علاء الدين والنيال، مايسة أحمد (1995): صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية، دار المعرفة، القاهرة.
- (32) لطفي بركات احمد (1984): الرعاية التربوية للمعاقين عقليا، دار المريخ للنشر ، ط 1 ،الرياض .
- (33) محمد حسين أحمد حسان (2005) : " الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من مستوى ونوعية الطموح والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي" ، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر.
- (34) محمد نعيمة، (2022): التنشئة الاجتماعية وسمات الشخصية، ط 1 ،دار الثقافة العلمية الإسكندرية، مصر.
- (35) محمد عبد الطاهر الطيب، سيد أحمد البهاص (2009): الصحة النفسية و علم النفس الإيجابي، مكتبة، النهضة العربية القاهرة.
- (36) محمد عبد السلام يونس (2008) : القياس النفسي. دار الحامد للنشر والتوزيع، ط 1 .عمان.
- (37) محمد جودة الريماوي ، (2004): علم النفس العام ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، عمان.
- (38) محمد عوض بسيوني(1992): " نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

- (39) محمد نجيب توفيق، (1967): الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع، المجلد 1 ، مكتبة القاهرة الحديثة.
- (40) محمد كامل العفيفي(1998):التربية البدنية للأطفال المعوقين ، دار حراء ، القاهرة – مصر
- (41) معتوق فردريك، (1998):معجم العلوم الاجتماعية، دار اكاديميا، لبنان
- (42) محمد نصر الدين رضوان (2003):الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- (43) محمد عبيدات وآخرون (1999):منهجية البحث العلمي, ط2, دار وائل للنشر, عمان .
- (44) نزار الطالب(1993): علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد.

- المراجع الاجنبية:

- 1) Seligman. M.E. (2002): Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Full Fillment. Simon& Schuster.
- 2) Deiner, E., Napa-Scoll, C., Oishi, S. & Suh, E. (2000). Positivity and Construction of Life Satisfaction Judgment: Global Happiness is not the Sum of Its Part. **Journal of Happiness Studies**

- 3) McDowell, I. & Newell, C., (1987), Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaire, New York: **Oxford University Press**.
- 4) Heylighen. F. (1992): A cognitive- Systemic Reconstruction of Mashlow Theory of Self – Actualization. Behavioral Science.

- المواقع الاليكترونية:

- <https://alrai.com/article/1036815> /أبواب/دعونا-نفكر-بايجابية-ونستمتع-بالحياة

# قائمة الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche scientifique  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila -  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Institut des Sciences et Technique des Activité Physiques et sportives  
قسم النشاط البدني الرياضي المكيف



المسيلة في: 2023/05/21

الرقم: 2023/

إلى السيد: مدير مدرسة الاطفال المعاقين سمعيا  
احمد خلافة فرجية

### الموضوع : تسهيل مهمة

نحن رئيس قسم النشاط البدني الرياضي المكيف نرجو منكم تسهيل مهمة :

الطالب : بوحامي أسامة

السنة : ثانية ماستر

التخصص : نشاط بدني رياضي مكيف و الصحة

الهدف : تسهيل إجراءات الدراسة الميدانية لإنجاز مذكرة التخرج

تقبلو منا فائق الاحترام و التقدير



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته وبعد :

في اطار انجاز بحث علمي لتحضير شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
فرع التربية حركية والموسوم تحت عنوان :

" الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط  
البدني الرياضي المكيف "

فاننا نرجو منكم الاجابة بكل حرية ، موضوعية، وصدق على الاسئلة الموجودة في هذا الاستبيان،  
وذلك بوضع علامة ( X ) في الخانة المناسبة  
علما أن هذه المعلومات تستخدم لاغراض علمية فقط و ستبقى سرية لأغراض الدراسة والبحث  
فقط.

**"المطلوب منك:"**

- اختر إجابة واحدة فقط لكل فقرة واجب عن كل الفقرات وإذا أردت تغيير إجابتك فاشطبها .
- ثم ضع إشارة تحت البديل الجديد
- أرجو منك تعبئة المعلومات الواردة في الصفحة التالية قبل البدء في الإجابة

الجنس :  ذكر  أنثى

المستوى الدراسي : .....

شكرا لكم مسبقا على مساهمتكم

السنة الدراسية: 2022/2023



رئيس المصلحة البيداغوجية  
عبد الحميد الحساين

م	العبــــــــــــــــارات	دائماً3	أحياناً2	نادراً1
1	حصة التربية البدنية المكيفة تعزز من قدرتي على التعبير على آرائي أمام زملائي			
2	تشجيع زملائي لي يزيد من دافعتي أثناء ممارسة الأنشطة البدنية			
3	أرغب في قيادة زملائي أثناء فترة التسخين			
4	ممارسة النشاط البدني الرياضي يقلل لدي الشعور بالخجل			
5	لا أجد حرج في ممارسة النشاط البدني الرياضي مع زملائي الجنس الآخر			
6	لا أجد حرج في ممارسة الرياضة مع أشخاص غرباء			
7	أبادر باقتراح أنشطة والعباب رياضية لكي أمارسها مع زملائي			
8	حصة التربية البدنية الرياضية المكيفة تقلل الارتباك لدي في مختلف الموافق الاجتماعية			
9	حصة التربية البدنية المكيفة تعزز من تقتي بقدراتي			
10	حصة التربية البدنية المكيفة تقلل لدي القلق حول مظهري العام			
11	ممارسة الأنشطة الرياضية يجعلني لا أتردد في طلب المساعدة من زملائي			
12	حصة التربية البدنية المكيفة تقلل لدي الرغبة في الجلوس وحيدا			
13	حصة التربية البدنية المكيفة تدفعني للمشاركة في اللعب مع زملائي.			
14	حصة التربية البدنية المكيفة تزيد من رغبتي في المشاركة في المسابقات الرياضية التي تنظمها المدرسة.			
15	حصة التربية البدنية المكيفة تجعلني أكثر استمتاعا بحياتي			
16	حصة التربية البدنية المكيفة تقلل لدي الكآبة والخوف.			
17	حصة التربية البدنية المكيفة تدفعني لمشاركة همومي مع أستاذي وزملائي			
18	حصة التربية البدنية المكيفة تقلل لدي لشعور بالوحدة.			
19	حصة التربية البدنية المكيفة تسمح لي بتكوين صدقات جديدة.			
20	أفضل الرياضات الجماعية على الرياضات الفردية.			
21	حصة التربية البدنية المكيفة تزيد من قدراتي في التواصل مع زملائي			

م	العبــــــــــــــــارات	دائماً3	أحياناً2	نادراً1
22	تعتبر حصة التربية البدنية المكيفة أفضل ما يمكن ملء بها وقت الفراغ			
23	أعتقد أن أسلوب تفكير الفرد وإدارته للمواقف بصورة إيجابية يؤثر بلا شك على درجة استمتاعه بالحياة			
24	الاهتمام بالنواحي الإيجابية في الحياة ومحاولة تطويرها وتنميتها هو الذي يساهم في استمتاع الفرد بالحياة.			
25	الإنسان الإيجابي النشط يشعر بالسعادة ويكون أكثر عطاءً وإثراءً للحياة.			
26	أعتقد أنني صافي الذهن، مستمتع بحياتي، متصالح مع ذاتي.			
27	أعتقد أن تمتعي بالأمن والطمأنينة النفسية هو الذي جعلني أكثر استمتاعاً بحياتي.			
28	أشعر بالمتعة والاستمتاع عندما أحل مشاكل زملائي وأنجح في حل كثير منها.			
29	أعتقد أن التسامح والتعاطف مع الآخرين وفهم انفعالاتهم من أسباب استمتاعي بالحياة ورضائي عنها.			
30	أعتقد أنني راضٍ كل الرضا عن ذاتي وحياتي.			
31	استمتاعي بالحياة يجعلني أكثر شعوراً بالبهجة والمتعة واعتدال المزاج.			
32	أحرص على أن استمتع بكل لحظة من لحظات حياتي			
33	أشعر بأنني مُقبل على الحياة والاستمتاع بها من أي وقت مضى.			
34	استمتاعي بالحياة جعلني أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه حياتي ومستقبلي.			
35	استمتاعي بحياتي جعلني أكثر تقديراً لذاتي، وضبطاً لانفعالاتي وأكثر ورضاء عن علاقاتي.			
36	أميل دائماً إلى الضحك وأجد متعة في تبادل الدعاية مع الآخرين.			
37	من السهل على أن أعبر عن مشاعري تجاه الآخرين من حولي.			
38	أشعر دائماً بالبهجة والمتعة في الحياة.			
39	أجد الاستمتاع في كل ما أقوم به من أعمال.			
40	أرى الجمال في كل شيء حولي واستمتع بكل ما هو جميل جذاب.			
41	أعبر للآخرين عن مشاعري الصادقة تجاههم.			
42	أحرص على أن تربطني بالآخرين علاقة إيجابية وودية مخصصة.			
43	أحرص على أن أقابل الآخرين بابتسامة مشرقة.			
44	أقضي وقتي دائماً في كل ما يمتعني ويسعدني.			
45	انظر دائماً إلى الحياة نظرة إيجابية ومتفائلة.			

م	العبارة	دائماً 3	أحياناً 2	نادراً 1
46	أقضي وقت فراغي في كل ما يجدد طاقتي ويعيد إلى هويتي.			
47	أحرص على الخروج للتنزه أنا وأسرتي.			
48	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والعفو والرضا.			
49	لا أتردد في تقديم المساعدة والمشورة للآخرين متى طلب مني ذلك.			
50	أحرص على أن أجعل لحياتي هدف أسعى باستمرار إلى تحقيقه.			

### ملاحق spss

Correlations													
		الخجل	س1	س2	س3	س4	س5	س6	س7	س8	س9	س10	س11
الخجل	Pearson Correlation	1	.679**	.671**	.789**	.554*	.730**	.610**	.720**	.710**	.857**	.593**	.697**
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.000	.011	.000	.000	.000	.000	.000	.006	.001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations													
		الانطواء	س12	س13	س14	س15	س16	س17	س18	س19	س20	س21	س22
الانطواء	Pearson Correlation	1	.686**	.828**	.896**	.777**	.596**	.696**	.800**	.588**	.696**	.815**	.796**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.006	.000	.000	.006	.000	.000	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations												
		البعد المعرفي	23س	24س	25س	26س	27س	28س	29س	30س	31س	32س
البعد المعرفي	Pearson Correlation	1	.582**	.556*	.731**	.643**	.689**	.662**	.683**	.619**	.671**	.761**
	Sig. (2-tailed)		.007	.011	.000	.002	.001	.001	.001	.004	.001	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).												
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).												

Correlations											
		البعد الوجداني	33س	34س	35س	36س	37س	38س	39س	40س	41س
البعد الوجداني	Pearson Correlation	1	.569**	.814**	.527*	.764**	.736**	.759**	.681**	.712**	.680**
	Sig. (2-tailed)		.009	.000	.017	.000	.000	.000	.001	.000	.001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).											
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).											

Correlations											
		البعد الاجتماعي	42س	43س	44س	45س	46س	47س	48س	49س	50س
البعد الاجتماعي	Pearson Correlation	1	.472*	.807**	.794**	.851**	.639**	.598**	.817**	.605**	.852**
	Sig. (2-tailed)		.036	.000	.000	.000	.002	.005	.000	.005	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).											
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).											

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.879	11

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.818	11

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.851	10

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.826	9

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.880	9

الجنس					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	23	60.5	60.5	60.5
	أنثى	15	39.5	39.5	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

المستوى					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	الثالثة متوسط	19	50.0	50.0	50.0
	الرابعة متوسط	19	50.0	50.0	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Correlations			
		بالحياة الاستمتاع	الانطواء
بالحياة الاستمتاع	Pearson Correlation	1	-.433**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	38	38
الانطواء	Pearson Correlation	-.433**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	38	38

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations			
		الاستمتاع بالحياة	الخلج
الاستمتاع بالحياة	Pearson Correlation	1	-.531**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	38	38
الخلج	Pearson Correlation	-.531**	1

	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	38	38

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاستمتاع بالحياة	ذكر	23	69.3913	12.22047	2.54814
	أنثى	15	71.4000	6.26555	1.61776

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower		
		الاستمتاع بالحياة	Equal variances assumed	1.345	.254	-.586-	36	.561	-2.00870-	3.42545	-8.95584-
Equal variances not assumed				-.666-	34.501	.510	-2.00870-	3.01831	-8.13936-	4.12196	

## ملخص الدراسة:

**عنوان الدراسة:** الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض حالات السمات الشخصية لدى المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف

### اهداف الدراسة:

- تبين فعالية الأنشطة البدنية والرياضية المكيف في تنمية بعض حالات السمات الشخصية عند المعاقين سمعياً.
- تحديد مستوى الاستمتاع بالحياة لدى المعاقين سمعياً.
- إعطاء صورة على تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف على حالات السمات الشخصية لدى المعاقين سمعياً.
- التعرف على إمكانية التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف.

### منهج الدراسة: المنهج الوصفي

- **عينة الدراسة:** تكونت من (38) تلميذاً من مدرسة المعاقين سمعياً أحمد خليفة فرجوة - ولاية ميله.
- **اساليب جمع البيانات:** استمارة استبيان ورقية موزعة على العينة المطلوبة من تلاميذ المدرسة.
- **نتائج الدراسة:** توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستمتاع بالحياة وحالات السمات الشخصية (الانطواء، الخجل) لدى المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

### الاقتراحات الفرضيات المستقبلية:

- التدخل المبكر من الوالدين والمسؤولين في المجتمع للحد من آثار ضعف الاستمتاع بالحياة لدى المعاقين سمعياً.
- ضرورة تبادل أسرة المعاق للخبرات المختلفة فيما بينها تساعد في إضفاء التشجيع لتحمل أعباء الحياة اليومية وتشكيل صداقات مع أسر في أوضاع مشابهة وزيادة الاستمتاع بالحياة بالنسبة لهذه الفئة.
- ضرورة إنشاء مركز خاص لتوعية أسر المعاقين سمعياً وذلك بإقامة دورات لهم والتواصل الدوري معهم لتدريبهم على التعامل السليم مع المعاقين بالطريقة التي لا تشعرهم بالإعاقة لتشعرهم بالاعتزاز والتقدير .
- النشاط البدني الرياضي المكيف يلعب دوراً بارزاً في الارتقاء بالسمات الشخصية لدى المعاقين سمعياً.
- تعمل الأنشطة الرياضية البدنية المكيفة على تكوين شخصية المعاق سمعياً واكسابه مختلف حالات السمات الشخصية التي تعمل على إعداد معاق مؤهلاً لحياة طبيعية .