



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: النشاط البدني الرياضي المكيف

التخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا عن  
الحياة لدى المعاقين حركيا  
(دراسة ميدانية لفريق نادي نور المسيلة)

تحت اشراف:

د خوجة عادل

من اعداد الطالب:

بن صالح محمد الصغير

السنة الجامعية

2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر و عرفان

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:

"من سلك طريقا يبتغي فيه علما سهل الله له طريقا إلى الجنة وإن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضا بما يصنع، وإن العالم يغفر له من في السماوات والأرض حتى الحيتان في البحر وفضل العالم عن العابد كفضل القمر على سائر الكواكب، إن العلماء ورثة الأنبياء لم يورثوا دينارا ولا درهما وإنما ورثوا العلم، ومن أخذ بحظ وافر

وعن الامام أبو داود الترميذي وأحمد، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن

رسول الله. صلى الله عليه وسلم قال: من لم يشكر الناس لم يشكر الله

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا

أقدم شكري وتقديري الى أستاذي الفاضل الدكتور عادل خوجة" على توليه

الإشراف على هذا العمل وأمدني

بيد العون والمساعدة طوال فترة إنجازهِ.

كما أتقدم بالشكر إلى جميع الأساتذة الذين أشرفوا على تدريسي.

في الاخير أحمد الله جلا وعلا الذي أعانني في إنهاء هذا العمل

# اهداء

إلى أعز الوالدين، الذين غابوا عني جسديًا ولكنهما لم يغادرا قلبي أبدًا، أهدي هذه  
المذكرة باسمكما. كان حلمكما أن أتخرج وأبدأ حياة جديدة، واليوم، أحمل هذا  
الإنجاز باسمكما، فأنتما كنتما الدافع الحقيقي وراء نجاحي. أنا لن أنسى أبدًا الحب  
والدعم الذي قدمتماه لي طوال هذه السنوات. أدعو لكما بالسعادة الأبدية والراحة  
الأبدية، وأعدكما بأنني سأحمل نكراكما وأحلامكما في كل خطوة أخطوها في  
حياتي. شكرًا لكما، لأنكما كنتما الأب الحنون والأم الحنونة التي دليتmani على  
طريق النجاح والتميز. رحمكما الله وأسكنكما فسيح جناته

الى أشقائي الأعزاء وزوجتي وبناتي وكل من ساندني وأزرني في دربي حتى لو  
بالنصيحة ودور المشورة لهم جميعا أهدي ثمرة تعبي هذا.

## قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الأشكال
	المختص
أ	مقدمة
<b>الجانب التمهيدي</b>	
<b>الإطار العام للدراسة</b>	
1	1- إشكالية الدراسة
2	2- فرضيات الدراسة
2	3- أهداف الدراسة
2	4- أهمية الدراسة
3	5- شرح المصطلحات والمفاهيم
5	6- الدراسات السابقة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول الإعاقة الحركية</b>	
12	تمهيد
13	1- نظرة تاريخية عن المعاقين
15	2- مفهوم الإعاقة والمعاقين
19	3- العوامل المؤثرة في شخصية المعوق
21	4- أنواع الإعاقة الحركية
23	5- درجات الإعاقة الحركية
23	6- أسباب الإعاقة الحركية
26	7- الحاجات الأساسية للمعوق حركيا
28	خلاصة
<b>الفصل الثاني : الرضا عن الحياة</b>	
30	تمهيد
31	1- تعريف الرضا عن الحياة
32	2- بعض المفاهيم المتعلقة بالرضا عن الحياة
33	3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
35	4- وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة

37	5- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا
39	خلاصة
<b>الفصل الثالث: النشاط البدني التنافسي</b>	
41	تمهيد
42	1- تعريف النشاط البدني الرياضي
45	2- النشاط الرياضي التنافسي
49	3- واجبات النشاط الرياضي
50	4- خصائص النشاط البدني الرياضي
50	5- ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره على الحالة المزاجية
51	6- ممارسة النشاط البدني الرياضي و أثره على خوض القلق والاكتئاب
51	7- ممارسة النشاط البدني الرياضي وإثرها على الحالة الانفعالية
53	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية الدراسة</b>	
56	تمهيد
57	1- الدراسة الاستطلاعية
57	2- مجتمع وعينة الدراسة
57	3- مجالات البحث
58	4- منهج الدراسة
58	5- متغيرات الدراسة
58	6- أدوات جمع البيانات
60	7- الأساليب الإحصائية المستعملة
60	8- ثبات المقياس
60	9- الاتساق الداخلي بين العبارات
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج</b>	
65	تمهيد
66	أولاً: اختبار التوزيع الطبيعي
66	ثانياً: عرض وتحصيل نتائج إجابات الأفراد حول متغيرات الدراسة
69	ثالثاً: اختبار فرضيات الدراسة
73	رابعاً: مناقشة نتائج الدراسة
73	الإستنتاج العام
75	الخاتمة

76	قائمة المراجع
81	قائمة الملاحق

## ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا، حيث تم إستخدام المنهج الوصفي بإستعمال البرنامج spss 26 وذلك بالإعتماد على النقيات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري ومعامل الثبات كرونباخ إختبار T لإختبار الفروقات، إختبار بيرسون) .

على عينة مكونة من (20) معاق حركيا يمارسون كرة السلة على الكراسي المتحركة تم إختيارهم بالطريقة العمدية عن طريق الرابطة الولائية لرياضية المعاقين ولاية المسيلة، إستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة من إعداده كأداة للقياس وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

يساعد النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا الأسري والإجتماعي لدى المعاقين حركيا، كما أن له دور في تحقيق الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا.

## Abstract

This study aims to find out the role of competitive sports activity in achieving life satisfaction among people with physical disabilities. The descriptive approach was used using the spss 26 program, relying on the following statistical techniques: (arithmetic mean, standard deviation, Cronbach's reliability coefficient, T-test to test the differences, test Pearson).

On a sample of (20) physically disabled people who practice basketball in wheelchairs, who were selected intentionally through the State Association for Sports for the Disabled in the state of M'sila, the researcher used the life satisfaction scale he prepared as a measurement tool. The results of the study indicated:

Competitive sports activity helps in achieving family and social satisfaction among the physically disabled, and it also plays a role in achieving life satisfaction among the physically disabled

# مقدمة

تعد ممارسة الرياضة المكيفة إحدى الوسائل الناجحة لمساعدة الفرد على التعايش مع إعاقة وتقبلها، والتغلب على الآثار السلبية التي تتركها الإعاقة في تكوينه النفسي والاجتماعي بصفة خاصة، وعلى صحته النفسية بصفة عامة، فالصحة النفسية تعد من الأمور المهمة التي يستطيع الفرد أن يعيش من خلالها في سلام وطمأنينة، ومواجهة التحديات والصعاب التي تواجهه في حياته، وكذا التكيف مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى أقصى حد ممكن. (جوادي، 2022، ص41)

المعاق الذي تقبل عجزه وعمل على تعويض اعاقة بالممارسة فانو يعمل على ايجاد وسيلة تعويضية ومكاملة للنقص الذي تركته له الاعاقة على صاحبها لإيجاد التوافق والتوازن بين حالته البدنية والنفسية والاجتماعية، وتختلف حالات الأفراد من حيث حاجاتهم الى أنواع التأهيل المختلفة فقد يحتاج الفرد الى نوع واحد أو أكثر حيث تعتبر التربية الرياضية بمثابة أحسن وسيلة للاحتفاظ بالصحة واللياقة و القدرة على أداء الأعمال بكفاءة، اذ تعتبر الممارسة الرياضية ذات أهمية قصوى وبنحو يفوق أهميتها للأصحاء، حيث تخدم جوانب عميقة في حياة المعاق تفوق كونها علاجاً بدنياً لهم يتعدى دورها كطريقة ووسيلة ناجحة للترويح النفسي وتدعيم الجانب النفسي العصبي لإخراج المعاق من عزلة وإعادة تأكلمه والتحامه بالبيئة الاجتماعية، فرياضة المعوقين هي عملية تربوية موجهة لها أغراضها و أهدافها وأهميتها في الوقت الحاضر فهي لم تعد ألعاباً وبطولات ولكنها وسيلة لتحقيق غاية وهدف شامل، فالهدف من تعديل الأنشطة الرياضية وتكيفها حسب قدرات وامكانيات المعاق هي بمثابة وسيلة لتربية العقل والجسم كوحدة متماسكة في مراحل نمو الفرد المختلفة. (بوخروبة، 2020، ص32)

ان مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية والذي يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، لقد اهتم علماء النفس بمفهوم الرضا عن الحياة الذي يتضمن شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية، وتصف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه "معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييريه واهتماماته في ضوء السياق الثقافي و منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه"، وهو مفهوم واسع يتأثر بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها. والرضا عن الحياة يوضح كيف يحكم ويقيم الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة ويكون هذا التقييم في جانبين: الأول معرفي ويتمثل في إدراكهم وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا الدراسي أو الرضا الأسري أو الرضا الاجتماعي وغيره... أما الثاني فهو تقييم الأفراد

لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكئاب وبالتالي الشعور بالرضا أو عدمه بدرجات مختلفة. (ميرة 2021، ص18)

ومن خلال بحثنا هذا نحاول تسليط الضوء على "دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا"

وبعد أن عملنا على الاطلاع بكل ما له علاقة بالموضوع من بحوث، منشورات، مجلات ومراجع، قمنا بطرح الإشكالية ووضع الفرضيات، تحديد المفاهيم، الدراسات السابقة، أهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع، حيث سننتقي من الخلفية النظرية ما نحتاجه في الدراسة الميدانية لهذا البحث، وعليه سوف نتطرق في دراستنا هذه إلى:

-الجانب التمهيدي أو الدخول العام سنتطرق فيه الى الاشكالية المطروحة، والفرضيات، أهمية الدراسة والهدف منها، المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة.

-الجانب النظري والذي يتكون من 3 فصول: الفصل الأول والذي يشمل الإعاقة الحركية، الفصل الثاني الذي يشمل الرضا عن الحياة أما الفصل الثالث فيشمل النشاط البدني الرياضي التنافسي.

-الجانب التطبيقي والذي يشمل منهجية الدراسة وعرض وتحليل ومناقشة النتائج.

# الجانب التمهيدي

## الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أسباب اختيار الموضوع
- 6- تحديد مصطلحات البحث
- 7- الدراسات السابقة

## 1- إشكالية:

تعتبر الإعاقة التي تحد من نشاط الفرد و التي تترك آثارا بالغة في تكوينه النفسي والاجتماعي، مما يؤدي إلى تواجد بعض الاضطرابات في السلوك كالانطواء والاكتئاب وانخفاض الثقة في النفس والاعتمادية وسوء التوافق، والشعور بالرفض والإحباط، ما يؤثر على الصحة النفسية للفرد لما لها من علاقة وطيدة بالصحة البدنية. (جوادي، 2022، ص288)

تعد فئة المعاقين حركيا من فئات المجتمع التي أصابها القدر بالإعاقة وهذا مما قلل من قدرتهم على القيام بأدوارهم الاجتماعية على الوجه الأكمل مثل الأشخاص العاديين، إن هذه الفئة من الفئات التي تحتاج أن تتفهم بعض المظاهر الشخصية لديهم نتيجة لما تفرضه الإعاقة من ظروف جسمية ومواقف إجتماعية وصراعات نفسية والى أن تتفهم أساليبهم السلوكية التي تعبر عن كثير من هذا التعقيد والتشابك. (بن هلال واخرون، 2018، ص14)

يعد النشاط الرياضي التنافسي من الوسائل التربوية الفعالة لتنمية الفرد المعاق في جميع النواحي النفسية والسلوكية والبدنية والاجتماعية وتحسين العلاقة مع الأفراد الآخرين والاتصال بهم، وهو نشاط يخضع تقريبا لنفس القوانين مع الأنشطة الرياضية عند العاديين في شكله العام مع مراعاة بعض الخصوصيات للمعاقين.

فالنشاط الرياضي التنافسي يساعد اجتماعيا لكي لا يشعر بأن ليس لديهم قيمة في ممارسة الأعمال المنتجة مهما كانت الإعاقة ما دام القلب نابض والعقل مؤكد، كما يساعد أيضا في حل مشكلاتهم النفسية الحركية و التقنية ويكون راض عن حياته.

وتعتبر جودة الحياة في العصر الحالي توجه قومي لدى المجتمع، وهدف تسعى لتحقيقه كافة أنظمتها الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والتعليمية.

ويشير دينير أن "جودة الحياة ببساطة شديدة تقويم الشخص لرد فعله للحياة سواء تجسد في الرضا عن الحياة "التقويمات المعرفية"، أو الوجدان "رد الفعل الانفعالي المستمر" بظروف الحياة لمدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات، حيث يرى حبيب تيليويين أنه بالرغم مما يظهر من إهتمام بتحسين نوعية الحياة إلا أن الشعور بالرضا النفسي لدى الأفراد لم يتحقق بشكل كامل.

وفي هذه الدراسة سنتناول دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا وذلك من خلال طرح التساؤل التالي:

**مادور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا؟**

**1-1- التساؤلات الجزئية:**

- ما دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق تقبل الذات والتوافق معها لدى المعاقين حركيا.
- ما دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا الأسري لدى المعاقين حركيا.
- ما دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا الاجتماعي لدى المعاقين حركيا.

**2-الفرضيات:**

**2-1-الفرضية العامة:**

- للنشاط الرياضي التنافسي دور ايجابي في تحقيق الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا.

**2-2-الفرضيات الجزئية:**

- للنشاط الرياضي التنافسي دور في تقبل الذات والتوافق معها لدى المعاقين حركيا
- للنشاط الرياضي التنافسي دور في تحقيق الرضا الأسري لدى المعاقين حركيا
- للنشاط الرياضي التنافسي دور في تحقيق الرضا الاجتماعي لدى المعاقين حركيا

**3-أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة الى:

- إبراز دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق تقبل الذات والتوافق معها لدى المعاقين حركيا.
- إبراز دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا الاسري لدى المعاقين حركيا .
- إبراز دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا الاجتماعي لدى المعاقين حركيا.

**4-أهمية الدراسة:**

- يمكن الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث لتكوين إطارات مختصة في تدريب المعوقين والإطلاع على الوسائل والمناهج الحديثة في هذا المجال، وتعميم فائدة التكنولوجيا على هاته الشريحة وذلك بتزويد مراكز التكوين المهني بأجهزة ووسائل متطورة تتوافق وطبيعة الإعاقة.
- إعطاء صورة واضحة حول دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا.

**5-شرح المصطلحات والمفاهيم:**

## • النشاط الرياضي:

## • اصطلاحا:

تُعرّف الجمعية الأمريكية للتربية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص بأنه مجموعة من البرامج المتطورة المتنوعة من الأنشطة والألعاب الرياضية التي تتناسب مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بحيث يتمكنون من إشباع رغباتهم في ممارسة أنشطة رياضية تعود عليهم بالنفع وتسهم في استغلال قدراتهم.

## • اجرائيا:

النشاط الرياضي يعني الرياضات والألعاب التي يتم التغيير فيها لدرجة يستطيع المعاق حركيا على الممارسة، بحيث تلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويمارس أفراد عينة الدراسة الحالية رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة وألعاب القوى.

## • الإعاقة:

## • لغة:

مصدر أعاق، أي الإعاقة عن العمل، القيام بما يؤدي الى الاحباط والتثبيط والعرقلة. (معجم المعاني الجامع- معجم عربي عربي)

## • اصطلاحا:

ان مصطلح الاعاقة في حد ذاته يعبر عن حالة نقص جسمي وبدني في جسم الإنسان سواء كان بترا أو شللا أو قصور في الجهاز الوظيفي مما يؤدي بالفرد الى عدم التناسق في الحزمت البسيطة والعادية وكذلك عدم القدرة على تأدية المهام والأمر المنوطة حتى لو كانت عادية. (صبحي جاد، 1331 ص 5)

## • اجرائيا:

تعرف بأنها حالة من فقدان عضو من أعضاء الجسم سواء نهائيا أو شلل في مركبة هذا العضو ويصبح صاحبه عاجز عن أداء غالبية مهامه اليومية جراء حدوث حادثة أو مولود بهذا العجز.

## • الإعاقة الحركية:

## • اصطلاحا:

يشير مصطلح الإعاقة الحركية إلى حالة الأطفال الذين يتصف مدى الحركة لديهم بالمحدودية، أو تتميز قدرتهم على التحمل الجسمي بكونها ضعيفة إلى حد كبير، وتؤثر سلباً على الأداء التربوي لهم، مما يجعل توفير

برامج تربوية خاصة لهم أمرًا ضروريًا، ومن الجانب التشخيصي والعلاجي فإن الأطفال الذين يعانون من الإعاقة الحركية لا يحصلون إلا على الحد الأدنى من التدخل التربوي الخاص. (سوسن شاكر. 2008ص12)

• اجرائيا:

المعاقون حركيا في هذه الدراسة أولئك المراهقين الذين لديهم عائق جسدي يمنعهم من القيام بوظائفهم الحركية بشكل طبيعي، سواء أكان هذا العائق محصلة لأسباب وراثية أم مكتسبة نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور في العضلات، أو فقدان في القدرة على الحركة في الأطراف السفلية، فأصبح لديهم نقص من حيث إقامة العلاقات الاجتماعية فيجدون صعوبات في القيام بنشاطاتهم اليومية منها ممارسة الرياضي، وهم يحتاجون إلى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية ورياضية ومهنية لمساعدتهم على إستعادة قدراتهم، أو تعويضهم باستثمار القدرات المتبقية، أو التكيف مع الوضع الحالي لتحقيق أهدافهم الحياتية والعيش بأكبر قدر من الاستقلالية.

• الرضا:

✓ لغة:

ضد السخط، ومنه قوله صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح: "اللهم إني أعوذُ برضاك من سخطك" صحيح مسلم.

✓ اصطلاحا:

هو طيب النفس بما يصيبه ويفوته مع عدم التغيير. وقيل: هو ارتفاع الجزء في أي حكم كان، وقال الجنيد: الرضا هو رفع الاختيار. وقال الحارث المحاسبي: الرضا هو سكون القلب تحت جماري الأحكام.

✓ اجرائيا:

هو الدرجة التي يقيم بها الشخص الجودة الشاملة لحياته ككل. بعبارة أخرى، ما مدى اعجاب الشخص بالحياة التي يعيشها.

• الرضا عن الحياة:

✓ اصطلاحا:

هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي وهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. (عيسى و اخرون 2006. ص 45-130).

كما يعرف الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته. (المجدلاوي 2012. ص 207)

وكتعريف اجرائي لبحثنا نعتمد هذا التعريف هو تقييم شامل للمشاعر والمواقف حول حياة الفرد في نقطة زمنية معينة تتراوح من السلبية الى الإيجابية.

## 6- الدراسات السابقة

مذكرة تخرج ميرة (2021) تحت عنوان:

" الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف في علاقتها بدافعية التعلم "

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى دافعية التعلم والرضا عن الحياة لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بجامعة المسيلة وكمنهج للدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يشمل استبيان من 3 أقسام (القسم 1 خاص بالمعلومات الشخصية لعينة البحث كالجنس والمستوى التعليمي والقسم 2 خاص بمحور دافعية التعلم والمحور 3 خاص بمحور الرضا عن الحياة) على عينة عشوائية بسيطة مقدرة ب 55 طالب وطالبة الذي يمثل 20,5% من مجتمع الدراسة.

تمثلت فرضيات الدراسة في:

بالنسبة للفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين الرضا عن الحياة ودافعية التعلم لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بجامعة المسيلة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين افراد العينة في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير (الجنس/المستوى العلمي) لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بجامعة المسيلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين افراد العينة في مستوى دافعية التعلم تعزى لمتغير (الجنس/المستوى العلمي) لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بجامعة المسيلة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين الرضا عن الذات ودافعية التعلم لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بجامعة المسيلة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين الرضا الأسري ودافعية التعلم لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بجامعة المسيلة.

• توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين الرضا الاجتماعي ودافعية التعلم لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بجامعة المسيلة.

وتوصلت نتائج الدراسة الى أن الفرضية الأولى والثانية غير محققة والفرضية الثالثة والرابعة والخامسة محققة وبالتالي الفرضية العامة محققة أي توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين الرضا عن الحياة ودافعية التعلم لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف بجامعة المسيلة.

دراسة خوجة، كابوية، بن عمر (2018) تحت عنوان:

" مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي "

هدفت الدراسة إلى دراسة مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي، وكذا هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الجنس، درجة الإعاقة، المؤهل العلمي، الوظيفة)، وتم استخدام المنهج الوصفي، على عينة تكونت من (29) معاقا حركيا يمارسون كرة السلة على الكراسي المتحركة وألعاب القوى من الجنسين تم اختيارهم بالطريقة العمدية عن طريق الرابطة الولائية لرياضة المعاقين لولاية المسيلة، واستخدم الباحثون مقياس الرضا عن الحياة للمعاقين حركيا من إعدادهم كأداة للقياس، وقد أشارت نتائج البحث إلى: فئة المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تتميز بدرجة عالية من الرضا عن الحياة، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الجنس، درجة الإعاقة، المؤهل العلمي)، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الوظيفة)

مذكرة تخرج بن هلال دنيا فاطمة، جادواجي حسني، قايد ترك تحت عنوان:

" أثر النشاط البدني الرياضي المكيف على جودة الحياة لدى المعاقين حركيا "

هدفت الدراسة الى إبراز دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية جودة الحياة لدى المعاقين حركيا وكمنهج للدراسة استعمل الباحث المنهج الوصفي الذي شمل استبيان لجمع المعلومات المتكلفة بموضوع البحث عن طريق اعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل عينة مشكلة من أفراد المجتمع وسميهاه المستجيب الذي يقوم بمليء الاستمارة على عينة مكونة من 24 فردا معوقا حركيا تتراوح أعمارهم ما بين 25-35 سنة.

تمثلت فرضية الدراسة في:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة المعاقين حركيا الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

وتوصلت نتائج الدراسة الى أن:

أغلبية نتائج الاستبيان التي تخص جودة الحياة لصالح الممارسين مقارنة بغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف وعليه نستطيع أن نقول إن فرضيتنا " نعم هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف من المعاقين حركيا في مقياس جودة الحياة لصالح الممارسين." قد أثبتت صحتها، أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

مذكرة تخرج بوخروبة شيماء (2020) تحت عنوان:

" دور النشاط الرياضي التنافسي في تنمية الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة "

هدفت الدراسة الى التعرف على دور النشاط الرياضي التنافسي في تنمية الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة والتعرف على أهمية الاستقرار النفسي لديهم والكشف على الفروق لديهم تبعا لمتغير " الجنس - المؤهل العلمي - سنوات الممارسة - نوع الإعاقة" باستخدام المنهج الوصفي التحليلي والاعتماد على مقياس الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، طبقت الدراسة على عينة مكونة من 19 لاعب ولاعبة ينشطون في الفرق المحترفة لكرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة.

تمثلت فرضيات الدراسة في:

الفرضية العامة:

- للنشاط الرياضي التنافسي دور في تنمية الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بولاية المسيلة.

الفرضيات الجزئية:

- وجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين أفراد العينة حول درجة الاستقرار النفسي تعزى لمتغير " الجنس - المؤهل العلمي -سنوات الممارسة -نوع الإعاقة".
- للنشاط الرياضي التنافسي دور في زيادة الشعور بالاطمئنان لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- للنشاط الرياضي التنافسي دور في زيادة تقبل الذات والتوافق معها لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- للنشاط الرياضي التنافسي دور في زيادة تقبل الآخرين والتسامح معهم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- للنشاط الرياضي التنافسي دور في تنمية البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات ومع الآخرين لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- للنشاط الرياضي التنافسي دور في زيادة الشعور بالصحة الجسدية والصحة النفسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا وعرضها وتحليلها ومناقشتها، توصلت نتائج الدراسة إلى:

- يتمتع لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة باستقرار نفسي مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول درجة الاستقرار النفسي تعزى لمتغير " الجنس - المؤهل العلمي-سنوات الممارسة -نوع الإعاقة".
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول درجة الاستقرار النفسي تعزى لمتغير نوع الإعاقة لصالح المعاقين وراثيا.
- النشاط الرياضي التنافسي دور في تنمية الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

### مذكرة تخرج إبراهيم جوادي (2022) تحت عنوان "الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم النشاط البدني الرياضي المكيف في علاقتها بدافعية التعلم

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية الخاصة بذوي الهمم في تنمية وتعزيز الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة "المعاقين حركيا"، من خلال تحديد الفروقات في أبعاد الصحة النفسية بين أولئك الممارسين وغير الممارسين. استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من 104 أفراد، وتمثلت أداة البحث لجمع البيانات في مقياس الصحة النفسية العامة من إعداد كامان وفليت1983 Flett & Kammann، ترجمة وتعريب عادل عبد الله محمد.

وتمثلت فرضيات الدراسة في:

الفرضية العامة:

- لممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف مساهمة فعالة في تنمية أبعاد الصحة النفسية لذوي الهمم المعاقين حركيا.

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق في بعد الثقة بالنفس بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف.
- توجد فروق في بعد العلاقة مع الآخرين بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف.
- توجد فروق في بعد التفاعل بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف.
- توجد فروق في بعد الفعالية والوضوح بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف.
- توجد فروق في بعد البشاشة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي المكيف.

وبعد تطبيق هذا المقياس على أفراد عينة البحث توصلت النتائج إلى:

وجود فروق ذات دلالة في مستوى أبعاد الصحة النفسية لدى الممارسين وغير الممارسين ولصالح الممارسين.

# الجانب النظري

# الفصل الأول: الإعاقة الحركية

## تمهيد:

مع التقدم في الحياة أصبح العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة من الميادين التي تواجه الكثير من التحديات، حتى نما وتطور ليتخذ مكانا بارزا بين الميادين المختلفة في بلدان العالم، ونتيجة للجهود في هذا المجال، تغيرت وجهات النظر تجاه ذوي الاحتياجات الخاصة حيث أصبحوا موضوع اهتمام السياسيين رواد الطب والتربية، والباحثون في المجال الرياضي ... الخ. كما يعتبر مفهوم الإعاقة بمثابة المفهوم الأخلاقي، إذ يعود وجوده إلى آلاف السنين وقد مر لهذا المصطلح يجمله من التغيرات قبل أن يأخذ مكانته الحالية.

و عليه سنقوم في هذا الفصل بتناول لمحة تاريخية عن فئة المعاقين والتطرق إلى المفاهيم لكل من المعاقين الإعاقة الحركية أصلها العوامل المؤثرة في شخصية المعوق، أنواع الإعاقة الحركية ودرجاتها والحاجات الأساسية وكيفية التدريب عليها .

## 1- نظرة تاريخية عن المعاقين:

مما لا شك فيه و عبر كل العصور أن التعوق لم يكن أمراً مقبولاً من الإنسان و لا مرغوباً فيه، لذا حارب الإنسان التعوق حرباً شعواء لا هوادة فيها، و لم يختلف في هذا المبدأ جيل بعد جيل و إنما اختلفوا في الأسلوب، فبينما حارب القدماء التعوق في شخص الضحية و حملوه مسؤولية إعاقته، نجد أن العصور الحديثة اهتمت بالمعوق و وفرت له العناية اللازمة والشاملة، وأنشأت معاهد و جمعيات خاصة بالمعاقين و في مختلف المجالات كالجمعيات و الاتحاديات الرياضية، حيث أصبح للمعاقين القدرة على تمثيل بلدانهم حتى في المحافل الدولية. (عبد المجيد، 1997ص21)

و بهذه التغيرات التي مر بها المعاقون يمكن تقسيم المراحل التي مر بها الفكر البشري في اتجاهه نحو رعايتهم بوجه عام في المراحل التالية:

### 1-1- المرحلة الأولى: العصور البدائية

سادت في هذه العصور فلسفة البقاء للأقوى أو شريعة الغابة، حيث تعرض أصحاب الفئات الخاصة من المعوقين وغيرهم للهلاك و ذلك بالتخلص منهم، كما تعرضوا للسخرية و المهانة والاستغلال الدنيء من جانب الأقوياء لتحقيق مأرب دنيئة، و ساد الاعتقاد بأن ما حل بهؤلاء المعوقين هو نتيجة أرواح شريرة سكنت أجسادهم وسيطرت على عقولهم و أرواحهم نتيجة لخطيئة ارتكبوها في حياتهم ، أو السابقة التي عاشتها أرواحهم قبل أن يولدوا ، و وجهت لهم أساليب التعذيب المختلفة للتخلص من هذه الأرواح الشريرة، أو التخلص منهم نهائياً و هذا بالقضاء عليهم.

### 1-2- المرحلة الثانية : مرحلة الحضارات الإنسانية القديمة:

ظهر في المجتمع المصري القديم بذور أولى رعاية للمعاقين، حيث أمرت الكاهنة بذلك في المعابد، و في المجتمع اليوناني القديم كان الاتجاه السائد نحوهم هو التخلص منهم و إن كان قد سمح للأعمى في بعض الأحيان بالحياة، و في المجتمع الروماني حيث انقسام المجتمع إلى سادة و عبيد تعرضت فئة المعاقين للتحقير و المذلة التي وصلت إلى حد التعذيب والقتل و اتخاذهم وسيلة للتسلية من جانب السادة، لكن الأعمى ترك أمره لأبيه إما أن يقتله أو يمنحه فرصة للحياة، و إن كان الأمر لا يخلو من مساعدتهم في بعض الأحيان .

### 1-3- المرحلة الثالثة: مرحلة ظهور الديانات السماوية

و تتمثل هذه الديانات في اليهودية والمسيحية والإسلام، حيث وجدت أسس المعاملة العادلة و الاهتمام والرعاية للمعاقين، فظهور هذه الديانات غير نظرة المجتمعات حول هذه الشريحة، حيث ناد الإسلام إلى عدم التفرقة بين البشر، و طالب بإقامة المساواة بينهم، و قد أكد الإسلام على مسؤولية الإنسان عن سلوكه و تصرفاته دون تفرقة

بين معاق أو سوي إلا في إطار الحدود التي تفرضها قيود الإعاقة نفسها، ويتجلى ذلك في قوله تعالى ( " ليس على الأعمى حرج ولا على الأعرج حرج ولا على المريض حرج " ) (سورة الفتح : الآية 17 ) ، هذا وقد تميز المجتمع الإسلامي بالاهتمام الشديد برعاية المعاقين و خصص لهم من يساعدهم على الحركة والتنقل ، واعتبرت الإعاقة اختباراً من الخالق سبحانه و تعالى .

#### 1-4-4 المرحلة الرابعة : مرحلة العصور الوسطى في أوروبا

في هذه المرحلة حدثت ردة في معاملة المعوقين، إذ ساد الاتجاه الخرافي مرة أخرى نحو هذه الفئة و سيطرت أفكار السحر والشعوذة، و ساد الامتهان والإذلال في هذه المرحلة للمعوق، وتعرضت فئة المعاقين و غيرها من الفئات الخاصة للتشرد والتعذيب بأنواعه و تعرضت الفئات التي أودعت السجن من المعوقين كضعاف و مرضى العقول الوسائل وحشية من التعذيب وصلت لحد القتل .

#### 1-5-5 المرحلة الخامسة : من بداية القرن السادس عشر إلى نهاية الثامن عشر

في هذه المرحلة بدأ وجود بعض أفكار المصلحين، والتي قام ببعضها رجال الدين أمثال :مارتن لوثر، و بدأت الدعوة برعاية الفئات الخاصة، وقامت على إثر ذلك حركة تنظيم الإحسان في أوروبا و بصفة خاصة في إنجلترا، وتضمنت هذه الحركة مجهودات نحو تنظيم الإحسان بصفة عامة، وشملت بين مجهوداتها هذه الطوائف من ذوي العاهات و مرضى العقول و غيرهم، لكن هذه الحركة لم تحقق لهم الحياة الكريمة حيث تعرضوا للكثير من المعاملة القاسية نتيجة لتجميعهم جميعاً صغاراً وكباراً و رجالاً ونساءً في بيوت الإحسان أو بيوت الإصلاح .

#### 1-6-6 المرحلة السادسة من نهاية القرن الثامن عشر إلى بداية العشرين

تميزت هذه المرحلة بظهور أفكار المصلحين الاجتماعيين ، و المناداة بحقوق الإنسان و قيام الثورة الفرنسية، وانعكاس هذه الأفكار على المجتمع وتبني مختلف المصلحين الاجتماعيين لتحقيقها بالنسبة لفئات الخاصة، و بذلك بدأ وجود تيارات إصلاحية تحت الدافع الإنساني ، و نتيجة الأفكار اتجهت الوسائل نحو رعاية هذه الفئة، حيث تم إنشاء المؤسسات المتخصصة لإيوائهم في نهاية القرن التاسع عشر، و بدأت المعاملة الإنسانية لهم، و من هنا يمكن أن نطلق على هذه المرحلة أسم " عصر الإصلاح والتنوير" .

#### 1-7-7 المرحلة السابعة: مرحلة العصور الحديثة

و تبدأ هذه المرحلة بنهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، ونتيجة للتقدم الذي أحرزته الإنسانية في العلوم البيولوجية و الاجتماعية والنفسية، تم خلق و ابتكار وسائل جديدة أفضل المساعدة هؤلاء الأفراد على علاج مشكلاتهم، و التخفيف من أثارها، و تم معالجة و دراسة مشكلات الإعاقة بطريقة علمية بغرض الوقوف على أسبابها، و بالتالي علاجها وإيجاد الوسائل المناسبة لمقابلة الاحتياجات المتزايدة لأفراد المجتمع ، و كل ذلك أدى

إلى ضرورة تنظيم مختلف أوجه النشاط في شتى مجالات الرعاية تحت إشراف الهيئات العامة والخاصة، و أدى ذلك إلى وجود مبدأ التخصص في تقديم مختلف ألوان الرعاية، و نشأة الرعاية المنظمة في مختلف المجالات، وانتهى الأمر إلى تبني فكرة إيجاد فرصة ملائمة لظروف معيشية أفضل في الحياة الإنسانية لكافة أفراد المجتمع و فئاته دون تمييز و منهم فئة المعوقين عن طريق تأهيلهم مهنيا حتى يمكن إعادتهم إلى عجلة الإنتاج في المجتمع، بدلا من أن يكونوا عالة عليه. (عبد المجيد، 1997، ص22،23،24)

## 2- مفهوم الإعاقة والمعاقين

### 2-1- تعريف الإعاقة

للإعاقة مفاهيم متعددة حيث تضارب العلماء في تحديد معنى مشترك، ومن بين هذه التعاريف نذكر ما يلي:

- الإعاقة لغة تعني : ( إعاقة الشيء يعوقه عوقا، والتعويق يعني المنع ويطلق التعويق على كل ما يقف أمام المرء، أي يمنعه من أداء نشاطه بكيفية عادية سواء كان هذا العائق عاديا أو حسيا). (ابن منصور، 1993، ص25)

- الإعاقة : مصطلح يشير إلى العبء الذي يفرض اجتماعيا على الأفراد نتيجة للأحكام و التقييمات التي يصدرها المجتمع على الانحرافات الجسمية والوظيفية، و هي ضرر يمس فردا معينا ، وينتج عنه اعتلال أو عجز يحد أو يمنع تادية الدور الطبيعي لهذا الفرد ( حسب السن والجنس والعوامل الاجتماعية والثقافية ).

- و الإعاقة : هي ذلك النقص أو القصور المزمن أو العلة التي تؤثر على قدرات الشخص فيصبح معوقا، سواء كانت الإعاقة جسمية أو حسية أو عقلية أو اجتماعية، و هو الأمر الذي يؤدي بالفرد إلى الاستفادة الكاملة من الخبرات التعليمية والمهنية التي يستطيع الفرد العادي الاستفادة منها، كما تحول بينه المنافسة المتكافئة مع غيره والأفراد العاديين في المجتمع. (عبيد، 2000، ص36)

كما عرف " سميث " و" تيزورث " الإعاقة على أنها ( عبء يفرض على الفرد بجانب إنتاج غير مناسب بسبب الانحراف والبيئة، ويشمل هذا الإنتاج المظاهر العاطفية والاجتماعية المختلفة ، كذلك خبرات الفرد الضعيف جسديا ). (عبد و حلاوة، 2001، ص28)

## 2-2- تعريف المعاق

تناول هذا المفهوم العديد من الهيئات والمنظمات على المستوى الدولي والمحلي وأشار إليه العديد من الباحثين في مجال المعوقين وفيما يلي بعض التعاريف :

- يعد المعاق كل شخص فقد القدرة على استخدام حواسه سواء كانت نتيجة سوء تكوين جيني ليس لأي سبب دخل فيه، وتسمى بالإعاقة الخلقية أما التي تكون نتيجة تعرض الفرد لحادث أو ظرف خارجي فتسمى بالإعاقة المكتسبة. (عبد المجيد، 1997، ص65)

- وعرفتهم اللجنة القومية للدراسات التربوية بأمريكا بأنهم ( أولئك الذين ينحرفون عن مستوى الخصائص الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية أو الانفعالية لأقرانهم بصفة عامة إلى الحد الذي يحتاجون فيه إلى خدمات تربوية و نفسية خاصة تختلف عما يقدم للعاديين حتى ينمو الفرد إلى أقصى إمكانات نموه).

- أما قانون تأهيل المعوقين في مصر الصادر سنة 1975 برقم 39 فقد عرف المعوق بأنه كل شخص أصبح غير قادر على الاعتماد بنفسه في مزاولته عمله، أو القيام بعمل آخر والاستقرار فيه، أو نقصت قدراته على ذلك نتيجة قصور عضوي أو عقلي أو حسي أو نتيجة لعجز خلقي منذ الولادة. (عبد و حلوة، 2001، ص28)

## 2-3- تعريف الإعاقة الحركية

بما أن مصطلح الإعاقة الحركية له مفهوم واسع سعة أهميته، فقد تعددت مفاهيمه و تعريفاته، فنجد على سبيل الحصر :

- تعريف " محمد سيد فهمي ( الإعاقة الحركية بأنها كل ما يتصل بالعجز في وظائف أعضاء الجسم، سواء كانت بالحركة أو الأعضاء المتصلة بعملية الحياة البيولوجية كالقلب و الرئتين وما شابه ، والمقصود بالإعاقة الحركية ليس حالات الأمراض العارضة التي لا يترتب عنها عجزا حقيقيا في قدرة الفرد الطبيعية على أداء دوره الاجتماعي ولكن المقصود بها الإصابة الجسمية التي لها صفة الدوام ، و التي تؤثر تأثيرا حيويا على ممارسة الفرد لحياته الطبيعية سواء كان تأثيرا تاما أو نسبيا..). (فهمي، 1983، ص51)

- و في تعريف آخر للمعاقين حركيا، يرى الدكتور غريب سيد أحمد " أن المعوق حركيا هو الشخص الذي يعاني بصفة دائمة أو مزمنة من إصابة على مستوى الحركة، مما يؤدي إلى تحديد نشاطه وسلوكه، و يعتبر أن موضوع

الإعاقة الحركية يتضمن عدة أنواع و ذلك حسب الإصابة كالمصابين على مستوى الجهاز الحركي ، و الذين يعانون من قصور وظيفي . (غريب، ص44)

- أما " سيد جمعة خميس " فقد أشار إلى أن الإعاقة الجسمية هي التي تحدث نتيجة للحروب أو الحوادث والأمراض الناتجة عن الوراثة أو البيئة التي تؤدي إلى حرمان الفرد من الوظائف العادية للجهاز الحركي.
- ولقد عرفها " فاروق الروسان " ( بأنها حالة الأفراد الذين يعانون من خلل إما في قدراتهم الحركية، أو نشاطهم الحركي بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظهر نموهم الاجتماعي و الانفعالي، ويستدعي الحاجة للتربية الخاصة، وتندرج تحت هذا التعريف العديد من الاضطرابات الحركية كالشلل الدماغى، ووهن أو ضمور العضلات والتصلب المتحد في العمود الفقري ( الوسان، 1989، ص24)

و منه نستنتج أن الإعاقة الحركية تنتج عن أسباب مختلفة، تختلف في حدتها و أعراضها تبعاً لحدة و نوع المرض المسبب لها، و قد دلت إحصائيات نشرت في مجلة علمية أمريكية أن نسبة الأمراض المسببة للإعاقة تكون من الأكبر إلى الأقل درجة كما يلي (أولاً: شلل الأطفال / ثانياً : شلل العظم / ثالثاً : شلل تشنجي / رابعاً: عاهات خلقية، خامساً : أمراض القلب / سادساً : حوادث / سابعا : أسباب أخرى ) . (بوحميد، 1985، ص45)

#### 2-4- أصل الإعاقة الحركية:

ترى ماجدة السيد عبيد (1999) أنه يمكن تقسيم الإعاقات الحركية إلى نوعين وذلك بالعودة إلى أصل حدوثها.

#### 2-4-1- الإعاقة الحركية الخلقية:

هي تلك الإعاقات التي تولد مع الطفل وتكتشف منذ الميلاد أو بعده بقليل، وتعود أسبابها غالباً إلى الوراثة، أو اختلالات عضوية أثناء فترة الحمل أو أمراض مختلفة، ومن الأمثلة على هذا النوع من الإعاقة نذكر:

- تقوس الساقين

- القدم المسطحة

- هشاشة العظام

- الأطراف القصيرة و المعقودة و المشوهة.

- الشلل المؤدي إلى الإعاقة الحركية . (عبيد، 2000، ص89)

والواقع عند هاته الفئة من المعوقين حركياً، أن الإعاقة قد تلازم المصاب بها مدى الحياة، هذا إن لم يتم الكشف عنها في مراحل مبكرة وعلاجها إن كانت هناك إمكانية وسبيل للعلاج، أما في حالة تعذر العلاج لتعقد

الأمر أو لأسباب لا مجال لتكرها هنا ، فإن هاجس الإعاقة يبقى يلاحق الفرد خلال مراحل نموه المختلفة، وفي هذا الصدد يشير جمال الخطيب 1998 إلى أن تأثير الإعاقة الحركية على شخصية الفرد يختلف من مرحلة إلى أخرى فالمعوق الراشد يحس إلى جانب مسؤوليات الحياة اليومية، العائلية والمهنية التي تفرضها هذه المرحلة أن هناك إعاقة تلازمه عليه تحديها والتكيف معها، وفعلا هذا ما استطاع أن يحققه الكثير من أصحاب الإعاقة الخلقية التي ولدت معهم وأصبحت جزءا منهم، فبواسطة التعويض (COMPENSATION) كما أشار إليه ADLER " في نظريته حول أهمية التعويض، يستطيع الفرد الذي يعاني من بعض وجوه العجز الوظيفي العضوي أن ينجح في التغلب عليه والبروز في مجالات عديدة. (العيسوي، 1987، ص145)

وعالم المعوقين حركيا يفخر بأن يكون الرئيس الواحد والثلاثين (31) للولايات المتحدة الأمريكية (فرانكلين روزفلت) هو أحد هؤلاء المعوقين الذين وقعوا ضحية شلل الأطفال حيث أعجزه وكان مقعدا تماما، وعلى ذلك ما حققه بالتعويض جعله أهلا للفوز بالرئاسة وتم انتخابه ثلاث مرات لقيادة أعظم دولة في العالم . (بوحمد، 1985، ص46)

#### 2-4-2- الإعاقة الحركية المكتسبة:

هي تلك الإعاقات الحركية التي لا تولد مع الطفل وتحدث له في المراحل المختلفة من حياته، وغالبا ما تكون أسبابها بيئية، ومن الأمثلة على ذلك:

- البتر: نتيجة التشوهات أو الحروق، وحتى الأمراض المزمنة (مثل الضغط السكري).
- الخلع الوركي : الذي يحدث في الغالب جراء بعض الحوادث أو كنتيجة المضاعفات الشلل الدماغية
- حوادث الطرقات: والحروب الحوادث المهنية الحوادث المنزلية والحوادث الطبيعية.

وغالبا ما تأتي الإعاقة الحركية المكتسبة بعد اختبار الفرد للحياة العادية، بحيث يتعود على الحركة أو المشي بصفة طبيعية ويتقدم في نواحي مختلفة من انشغالاته أو مشاريعه خاصة إذا كانت الحركة هي أساس النجاح في أعماله، حتى تصادفه أو تفاجئه الإعاقة نتيجة لأحد الأسباب الأنفة الذكر، فتسبب له عجزا بترك آثار متفاوتة التأثير على جوانب شخصية هذا الفرد، وقد تحول هذه الإعاقة الحركية دون مواصلته الطريق نحو أهدافه التي رسمها من قبل.

وفي هذا الصدد تقول (وايس) 1965 " WEISS أن الإعاقة المكتسبة تحدث اضطرابا في أنماط الحياة المألوفة، وأنه إذا حدثت الإعاقة بعد الولادة ونتج عنها شلل ، أو فقدان لجزء من الجسم فإن الإحساس بالخسارة يصبح عاملا يجب مراعاته " . (الخطيب، 1998، ص254)

وعموما تبقى الإعاقة الحركية المكتسبة حدثا جديدا على حياة الفرد لم يتعود عليه ولم يكن ينتظره.

### 3- العوامل المؤثرة في شخصية المعوق:

إن الدراسات العلمية دحضت الافتراضات القائلة بأن كل نوع من أنواع الإعاقة الجسمية يرتبط بنمط محدد من الشخصية، وأن بعض الأنواع والمستويات من الإعاقة الجسمية تنتهي حتما بسوء التوافق النفسي (honte 1970) ، فليس صحيحا أن نفترض أن الإعاقة لا يمكن إلا أن تترك تأثيرات سلبية و تحدث خلافا في التنظيم السيكولوجي للفرد وقد أكدت رايت ( Wright ( 1982 ) هذه الحقيقة في كتابها المعروف بالإعاقة الجسمية و الأبعاد السيكلوجية، فنكرت أن البحوث العلمية لا تدعم الرأي القائل بأن أنماطا سيكلوجية محددة ترتبط بإعاقات محددة وأن شدة الإعاقة ترتبط بدرجة التكيف النفسي . (الخطيب، 1998، ص256)

وقام برنجل (pringle1964) و ورام وألويسي (warm et alluisi 1967) بتحليل نتائج الدراسات المتعلقة بالأبعاد الانفعالية والاجتماعية للإعاقات الجسمية فتوصلوا إلى الحقيقة ذاتها، فليس ما يمكن وصفه بأنه سيكلوجية خاصة لأي إعاقة، و أستنتج هؤلاء الباحثون أيضا أن ردود فعل الأطفال النفسية لإعاقاتهم ترتبط باتجاهات الأسرة نحوهم أكثر مما يرتبط بفئة الإعاقة، وفيما يلي بعض العوامل التي قد تؤثر على شخصية المعوق :

#### 3-1- أصل الإعاقة:

يجب التمييز بين تأثيرات الإعاقة الخلقية و الإعاقة المكتسبة، فالإعاقة الخلقية تؤثر على عملية النمو، والإعاقة المكتسبة تحدث اضطرابا في أنماط الحياة المألوفة، وإذا حدثت الإعاقة بعد الولادة مثلا و نتج عنها شلل أو فقدان لجزء، فإن الإحساس بالخسارة يصبح عاملا يجب مراعاته، ففقدان جزء من الجسم غالبا ما يحدث مشاعر بالحداد و الحزن و فقدان الأمل . (العيسوي، 1987، ص52)

#### 3-2- نظرة المجتمع:

إن الناس غالبا ما يتعاملون مع الشخص المعوق بوصفه مختلفا، وهو غالبا ما ينظر إلى نفسه أيضا على أنه مختلف مما يقود إلى إعطائه وضع اجتماعيا خاصا، و يخلق له صعوبات في العلاقات الاجتماعية.

#### 3-3- العوامل ذات العلاقة بالإعاقة أو المرض:

وهذه العوامل تشمل أنواع الأعراض وموقعها، هل هي مؤلمة أو في أماكن حساسة في الجسم، أو معيقة كلية عن الحركة ... ؟ فالأعضاء والوظائف الجسمية المختلفة قد يكون لها دلالات نفسية خاصة.

#### 3-4- البنية الشخصية قبل حدوث الإعاقة:

فإذا كان الشخص يعتمد كثيرا على الغير قبل الإعاقة، فإن الإعاقة قد تزيد من مستوى اعتماده، أما إذا كان الشخص نشطا جسديا و معتمدا على ذاته فغالبا ما تجعله الإعاقة يشعر بالإحباط وربما اليأس.

### 3-5- ردود فعل الشخص للأزمات في الماضي:

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

### 3-6- مستوى الرضا المهني لدى الشخص:

فإذا كان الشخص قادرا على الحفاظ بعمله و المشاركة في الأنشطة الترويحية فعبي الإعاقة سيكون أقل بالنسبة له، أما إذا فقد القدرة على العمل فإنه يحتاج إلى عملية إعادة تأهيل تشكل له صعوبة في التأقلم مع الوضعية الجديدة . (العيسوي، 1987، ص54)

### 3-7- توفر البرامج و الخدمات العلاجية:

إن التدخل العلاجي المبكر و الاتجاهات الإيجابية لدى المعالجين قد يكون له أثر هام في التكيف النفسي للشخص، ومن الضروري في هذه الحالة أن تتوفر المراكز الخاصة بالمعوقين على أخصائيين نفسانيين للعمل مع الفريق الطبي والمهني.

### 3-8- المرحلة العمرية / الإنمائية للفرد:

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

### 3-9- مدى الخوف من المرض:

يختلف هذا الخوف من مريض إلى آخر غير أنه يوجد بعض الخوف و يتركز حول القيود التي سيفرضها المرض على حركة المريض خاصة بعد انتهاء العلاج، ويزيد هذا الشعور عندما يتطلع المريض على تصرفات المجتمع ونوعية المعاملة نحو ذوي العجز مثلا، وهنا يبني المريض فكرة على أنه شخص غير كامل من الناحية الجسمانية.

3-10- الدين و الفلسفة الحياتية:

إن رجوع الإنسان إلى الله - سبحانه و تعالى - و الإيمان بقضائه و قدره يخفض مشاعر الحزن والاكتئاب ، ويبعث في النفس الأمل، وذلك من شأنه أن يطور اتجاه أكثر واقعية لدى الفرد ويرفع من " تكيفه النفسي". (الخطيب، 1998، ص59)

4- أنواع الإعاقة الحركية

من بين أنواع الإعاقات الحركية الكثيرة التي يمكن نكرها هي ما يلي:

4-1- الشلل

هو مرض طارئ و مفاجئ تؤدي الإصابة به إما إلى شلل خفيف لعضو أو لعدة أعضاء، أو للأعضاء الأربعة و يحتاج المصابون بالشلل إلى مجموعة من الخدمات المتعددة منها الطبية و الاجتماعية و النفسية و التعليمية، مما يستدعي إقامة المصاب في المستشفيات و المصحات و الخضوع لبرنامج طبي علاجي من أجل تدريب العضلات و تقويتها، أو بالتصحيح الجراحي للعظام مع العلاج الطبي فيما بعد.

4-2- العجز الحركي الدماغي ( الشلل المخي):

يتمثل في صلابة الأعضاء أو في الحركات اللاإرادية، فمنها ما يكثر فيه انقباض الأعضاء فتكون الحركات بطيئة جدا تتطلب جهدا كبيرا، أو فيه اضطرابات الحركة athétose مثل حركات لا إرادية يتعذر كبتها مع إخلال عام في وضع الجسم، و عدم التنسيق مع الحركات، وتختلف الأعراض الإكلينيكية للعجز الحركي الدماغي المخي باختلاف الجزء أو أجزاء المخ التي أصابها التلف، ويتضمن هذه الاعتراض إصابة بعض أعضاء الجسم على النحو التالي:

- الشلل المنفرد : يكون طرف واحد في الجسم الذي تأثر بالإصابة.
- الشلل الجانبي: يكون جانب واحد من الجسم الذي تأثر بالإصابة.
- الشلل الثلاثي: إن الإصابة تشمل ثلاثة أطراف عادة الساقين و أحد الذراعين.
- الشلل النصف السفلي: تحدث الإصابة في الساقين فقط.
- الشلل الجانبيين : تتأثر الأطراف الأربعة، إلا أن الإصابة في الساقين تكون بدرجة أشد من الذراعين.
- الشلل المزدوج : تتأثر الأطراف الأربعة إلا أن الإصابة في أحد جانبي الجسم تكون بدرجة أشد من الجانب الآخر. (القدافي، 1994، ص180)

قسم الشلل المخي أو العجز الحركي الدماغي إلى أنواع حسب مظاهره الخارجية فيرى بعض العلماء تقسيم الشلل المخي إلى ثلاثة أنواع كما يلي:

أ- الشلل المخي المصحوب بتشنجات.

ب- الشلل المخي المصحوب بأعراض شبه حركات الرقص : بحيث تلعب الحركات الراقصة على الحركات التشنجية.

ج- الشلل المخي المصحوب بالتخلج (عدم الانتظام).

4-3- سوء التركيب الخلقي:

- تشوه في الهيكل العظمي ( كسر عظمي أو كسور متكررة سببها هشاشة مرضية للعظام)

- تشوه القدم

- تشوه اليد

- الاجتذاب ( cyphose )

- العناية : توقف النمو في عضو الجنين منها استسقاء النخاع الشوكي (Spinabifide).

4-4- الكساح:

شلل يصيب النصف السفلي من الجسد، أو أربعة أعضاء ناجم عن رضوض تسبب ضرر في النخاع الشوكي.

4-5- الفالج الشقي:

وتتمثل في إصابة الذراع والساق في الجهة التي يكون مصدرها جرحي وعند الشباب يتسبب في هذا النوع من الإعاقات حوادث الدراجات النارية .

4-6- البتر للعضو:

و يكون خلقيا أو مكتسبا، وينجر عنه العائق الحركي، ويتطلب إعداد الأجهزة الملائمة للتعويض و التدريب. (المرزوقي، 1982، ص131)

"وفي الأخير يمكننا القول أنه تتفاوت أنواع الإعاقة الحركية و الإثارة المترتبة عليها و المشاكل التي يواجهها الأفراد المعوقين من مجتمع لأخر تبعا للخدمات الوقائية المتوفرة، إذ يمكن أن يحول ذلك دون تحويلها إلى عجز دائم."

## 5- درجات الإعاقة الحركية

للإعاقة الحركية درجات متفاوتة الخطورة تتمثل فيما يلي:

### 5-1- الإعاقة الخفيفة

يكون الشخص فيها مستغنيا عن مساعدة الآخرين، وهذا بسبب إمكانية تلبية حاجاته بمفرده، و يخص هذا النوع من الإعاقة الأشخاص الذين يعانون من الألم في العظام، وفي المفاصل دون النقاط العصبية وعلى سبيل المثال: انحراف العمود الفقري ( scoliose ) و انفصال العظام ( luxation ) .

### 5-2- الإعاقة المتوسطة

تكون للشخص هنا فرصة لإعادة تكيفه المهني و الاجتماعي بواسطة متخصصين و يخص هذا النوع من الإعاقة الأشخاص الذين يعانون من النقص في المناطق العصبية المحاطة بعصب أو عدة أعصاب، ويكون مصحوبا بانخفاض في القوة العضلية كشلل الأطفال مثلا (poliomyélite).

### 5-3- الإعاقة الخطيرة

هذه الإعاقة تمنع الأشخاص من أن يحصلوا على درجة كافية من الحركة، فالمعوق هنا دائما في حاجة إلى مساعدة الآخرين لقضاء حاجته حتى الضرورية منها، ذلك لأن هذه الإعاقة خطيرة تعيب المناطق العصبية المركزية، كالنخاع الشوكي أو الممر الحركي العصبي، وهذا بدوره يؤدي للشلل كمرض الميوباتي الذي يصيب الأطراف الأربعة ومرض Spina bifide الذي يصيب نخاع العظام. (بن جعفر، 1982، ص223)

## 6- أسباب الإعاقة الحركية

تتنوع أسباب الإعاقة الحركية كتنوع الإعاقات ذاتها، وسنقدم المزيد من المعلومات والوصف الشامل للأسباب المؤدية للإعاقة الحركية، حيث يمكن إرجاعها إلى مرحلة ما قبل الحمل وأخرى إلى مرحلة الحمل وأثناء الوضع وإلى أسباب ترتبط بمرحلة ما بعد الميلاد.

### 6-1- مرحلة ما قبل الحمل

إن الإعاقات الحركية الخلقية أو الناتجة عن أسباب مرتبطة بمرحلة ما قبل الحمل قد تكون وراثية إذا كان لدى الأم أو الأب أو كلاهما تشوها أو عيبا جينيا ينتقل إلى الجنين فيما بعد، فالعديد من الأمراض حاليا التي تشخص في المستشفيات تؤكد أن هذه الأمراض الحركية شائعة بين أبناء الأزواج الأقارب، مثل مرض ارتخاء العضلات (MYOPATHE) وهو موجود بنسبة عالية عند الأطفال الذين آبأؤهم متزوجين بينات العموم، كما يمكن حصر

الأسباب الوراثية التي تؤدي إلى إعاقة حركية في الصبغيات الناقلة للصفات الوراثية وفي اضطرابات الكرموزومات . (الخطيب، 1998، ص124)

### 6-2- مرحلة الحمل وأثناء الوضع:

قد يولد الطفل ولديه إعاقة حركية دون أن تكون الأسباب وراثية ، ففي مرحلة الحمل قد يتعرض الجنين وهو في رحم أمه إلى جملة من العوامل الخارجية المرتبطة ببيئة الرحم وقد تكون تلك العوامل خطيرة، وتحدث لدى الجنين عيوباً أو تشوهات مختلفة ومن أمثلة ذلك العوامل التالية:

أ- سوء تغذية الأم أثناء فترة الحمل حيث يعرقل ذلك النمو الجسمي للجنين وكذلك تطوره العقلي.

ب- الأمراض التي تصيب المرأة الحامل، مثل الحصبة الألمانية والزهري، حيث أشارت دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أنه في عام 1964 ولد حوالي 20000 طفل على الأقل كلهم معوقين حركياً نتيجة إصابة أمهاتهم أثناء فترة الحمل بوباء الحصبة الألمانية.

ج- تعرض الأم الحامل إلى الأشعة السينية ( X RAYONS ) وتناولها للعقاقير الطبية بالإضافة إلى التدخين والإدمان على الكحول والمخدرات وما إلى ذلك.

د- إصابة الأم بنزيف أثناء فترة الحمل.

هـ- ارتفاع ضغط الدم لدى الأم الحامل.

وكذلك قد تهدد بعض العوامل صحة الطفل ونموه أثناء عملية الوضع ذاتها فالتعقيدات التي تحدث في هذه الفترة، كالولادة القيصرية أو الجافة تؤدي إلى إصابة المخ أو كسر في العظام، والتي قد يحدث أثناءها العديد من حالات الإعاقة الحركية، وأيضاً إذا حدث وأن ألتف الحبل السري حول رقبة الجنين، أو إذا حصل اختناق بسبب نقص أو قلة وصول الأكسجين إلى الجنين، كلها حالات تساهم وتسبب في زيادة نسبة الإعاقة. (القذافي، 1994، ص186)

### 6-3- مرحلة ما بعد الميلاد

وأخيراً قد تتجم بعض الإعاقات الحركية عن أسباب وعوامل مرتبطة بمرحلة ما بعد الميلاد، ففي هذه الحالات يولد الطفل عادياً ولكنه يتعرض في مراحل مختلفة من عمره إلى حادث أو مرض يتسبب له في إعاقة حركية، ويمكننا تقسيم هذه الأسباب خلال هاته المرحلة إلى نوعين:

أ- الأمراض الإنتنائية ومشكلات التلقيح..

ب- إصابة الأم بنزيف أثناء فترة الحمل.

ج- ارتفاع ضغط الدم لدى الأم الحامل.

وكذلك قد تهدد بعض العوامل صحة الطفل ونموه أثناء عملية الوضع ذاتها فالتعقيدات التي تحدث في هذه الفترة، كالولادة القيصرية أو الجافة تؤدي إلى إصابة المخ أو كسر في العظام، و التي قد يحدث أثناءها العديد من حالات الإعاقة الحركية، وأيضاً إذا حدث وأن ألتف الحبل السري حول رقبة الجنين، أو إذا حصل اختناق بسبب نقص أو قلة وصول الأكسجين إلى الجنين، كلها حالات تساهم وتسبب في زيادة نسبة الإعاقة.

### 6-3-1- الأمراض الإنتنائية ومشكلة التلقيح:

قد يولد الأطفال في أوساط بيئية تنعدم فيها أدنى شروط الحياة خاصة النظافة، فينتج عن هذا الوسط كثرة الأمراض الإنتنائية عند الأطفال نذكر منها التهاب السحايا بجراثيم السل ، كما يتعرض الطفل إلى مضاعفات عصبية لمرض الحصبة، وهو مرض بسيط عادة لكنه قد يخلف في بعض الحالات إصابة دماغية يبقى الطفل إثرها قاصراً عن الحركة كالإصابة بالصرع أو الشلل النصفي.

ويعتبر التلقيح ذا أهمية بالغة لصحة الطفل، نستمد ضرورتها من الحملات الواسعة التي تقوم بها القطاعات الصحية لتعميم الفائدة إلى أوسع نطاق، لأن الطفل قد يتعرض في حالة انعدام التلقيح ضد الشلل مثلاً إلى تطور هذا المرض ومضاعفاته المتفاوتة الخطورة على الصعيد الحركي إذ يصاب الطفل بعجز في عضلات الطرفين السفليين التي عادة ما تؤدي إلى تخلف في المشي أو حتى إلى شلل كامل. (قذافي، 1994، ص188)

### 6-3-2- حوادث الطرقات والشغل:

رغم التطور المذهل لعالم التكنولوجيا وتحكمها إلى حد بعيد في معظم شؤون الإنسان إلى أن الملفت للانتباه هو أن لهذا النبوغ والتطور سلبيات تخلف الكثير من المشاكل من بينها حوادث الطرقات الناجمة عن السرعة في غالب الأحيان، وإلى تعقد شبكات المرور، وحالات أخرى ساهمت التكنولوجيا في جزء واسع منها، فحوادث المرور تسبب في كثير من الأحيان آلاف القتلى ويصاب الآخريين بجروح مختلفة منها التي تولد الإعاقة الحركية كإصابة الطرفين السفليين برضوض أو كسور وخاصة كسر العمود الفقري، الذي ينتج عنه الشلل النهائي. (مرزوقي، 1982، ص30)

ومن بين سلبيات هذه التكنولوجيا ونتيجة لتطور الآلات وتعقيدها تظهر حوادث الشغل والعمل التي تحدث إعاقات متفاوتة الخطورة ومتعددة الأنواع كان يفقد العامل أحد أطرافه السفلية التي تعيقه عن الحركة، ويحدث هذا خاصة في مجالات البناء و الورشات التي تعتمد أساساً على آلات حادة وسريعة.

وفي الأخير يجب التنويه بسبب هام جدا نجمت عنه الآلاف من حالات الإعاقة الحركية في المجتمع الجزائري، وهو قضية الألغام المزروعة التي خلفها الاستعمار خاصة على الحدود الجزائرية، حيث أشارت آخر التقارير إلى أنه في الجزائر زرع أكثر من 1.3 مليون لغم منها 913 ألف لغم زرع في الحدود الشرقية و 4200 لغم في الحدود الغربية كما أشارت نفس التقارير إلى أنه أثناء الحرب العالمية الثانية غرست آلاف من الألغام في السواحل الجزائرية، خلفت لحد الآن عدد غير محدد من الضحايا من جهة وعدد هائل من ذوي الإعاقات الحركية نظرا لوضعية الألغام في التراب من جهة ثانية بالإضافة إلى تدهور الوضع الأمني في العشرية الأخيرة وما خلفه من حالات عديدة لإعاقات حركية نتيجة انفجارات وحوادث مختلفة.

## 7- الحاجات الأساسية للمعوق حركيا:

يحتاج الفرد في حياته العادية إلى تلبية مجموعة من الرغبات والحاجات كالحاجة إلى الحب الاحترام والتقدير وكذا الشعور بالراحة وتلبية الأمور المادية ويسعى جميع الأفراد بما في ذلك المعوقين بصفة عامة، والمعوقون حركيا موضوع دراستنا بصفة خاصة للمحافظة على التوافق والتوازن مع المحيط المعيشي وفقا لقدراتهم واستعداداتهم، فالمعوق حركيا إلى جانب كل هذه الانشغالات لديه إعاقة تلازمه أينما كان فلنتصور الجهد الإضافي الذي يبذله المعوق، ومن بين أهم الحاجات:

### 1-7- الحاجة إلى الطعام والشراب والحماية:

وتعتبر هذه الحاجات أساسيات الحياة الصحية والنفسية، وقد يتعرض المعوق إلى بعض الإهمال والاحتقار نتيجة الظروف المعيشية القاسية مقابل العجز الحركي من جهة و نتيجة الممارسات التي مازالت قائمة عند بعض الأشخاص من جهة أخرى.

### 2-7- شعور المعوق بأهميته:

كل إنسان عادي يحتاج إلى هذا الشعور لما له من فعالية في مواصلة الحياة بصفة مريحة، غير أن المعوقون حركيا كثيرا ما يشعرون بأن إعاقتهم هي سبب اهتمام غيرهم بهم وليس من أجلهم كأناص قادرين على النبوغ والنجاح في مختلف الميادين والمجالات، فيجب على كل شخص واعي أن يدرك جيدا أن للمعوق أهمية يجب عليه إشعاره بها من جهة وعلى المعوق من جهة أخرى أن يتغلب على إعاقته، ويرى فيها حافزا يدفعه إلى تحقيق الأفضل.

## 7-3- الحاجة إلى التعلم:

يجب إعطاء المعوق كل الفرص للتعلم والتكوين، والقيام ببعض الأعمال التي من شأنها أن تشعره بقدرته على العطاء، ويجب العمل أيضا على توفير الشروط اللازمة من أجهزة ومكونين ملمين بخصوصيات هذا الكائن الغير غريب، وأيضا على تكيف البرامج والوسائل التي تساعد على الذهاب بعيدا في الميدان العامي والمهني، ولا يجب الخلط بين الشفقة على المعوق والخوف من إلحاق الضرر به ، وبين الضروريات منحه الفرصة للقيام بتجربة استقلالية في أعمال وشؤون يعتمد فيها على نفسه. (السبعي، 1982، ص102)

## 7-4- الحاجة إلى الانتماء:

هي حاجة أساسية تتبع من طبيعة الإنسان الاجتماعية، مما يجعله في حاجة دائمة إلى وسط اجتماعي تتوفر فيه جوانب العلاقات والارتباطات الاجتماعية، ويتوفر هذا الجو للفرد الذي يعيش مع أسرته ويشعر بأنه جزء لا يتجزأ من تلك الأسرة ، غير أننا نجد كثيرا من المعوقين يقضون وقتا طويلا بالمستشفيات والمراكز العلاجية مما يؤدي بهم إلى الابتعاد عن أسرهم وتعميق الشعور بالحاجة إلى الانتماء لديهم.

## 7-5- شعور المعوق بإنسانيته:

يسعى كل فرد إلى تحقيق شخصية يحترمها الغير ويعترف بها ، وهو يعمل في سبيل ذلك من أجل التعرف على حدود قدراته، وأن معرفة المعاق إعاقة حركية لحالته و وضعه يجب أن يوصله إلى تقبل ذاته أو يرضى بالذي فيه ، لكن قبل حالة الرضا هذه يكون مطبوعا بطابع من الناس خشية أن يكون مرفوضا لديهم، ويجعله حذره حساسا يرفض أن يعامل معاملة خاصة فالحياة حق لكل معوق. (السبعي، 1982، ص103)

## خلاصة:

إن الإصابة بالإعاقة مهما كانت طبيعتها، قد تكون ناتجة عن أسباب وراثية أو خلقية وقد تكون من ناحية أخرى ناتجة عن أسباب مكتسبة نتيجة التعرض للحوادث أو الأمراض وبالتالي يكون أمر تأهيل تربية ورعاية المعاقين من اختصاص الهيئة أو المؤسسة التي لديها الكفاءة والإمكانيات للعناية بهذه الفئة الخاصة في مجال المسابقات الرياضية التي تعتمد بالدرجة الأولى على التقسيم الطبي والرياضي حسب نوع كل إعاقة بغرض إعطاء هذه الفئات نفس الحظوظ والفرص لإبراز القدرات الذاتية والتقدم بالأفراد الأكثر عجزاً .

من خلال هذه المقولة ندرك أهمية ممارسة الفرد للأنشطة الرياضية ومالها من نتائج إيجابية، كما يجب علينا أن نقتنع بأن ممارسة النشاط البدني المكيف لا يعد أمراً هامشياً للمعوق بل أصبح ضرورة لا بد منها ولا يمكن الاستغناء عنها، وبالتالي فهي سلوك يومي يتوافق مع متطلبات الحياة اليومية دون أن ننسى دور الأساليب العلاجية في التأهيل عامة. فضلاً عن المتعة واللذة والسرور وتنمية الشعور بالانتماء إلى النادي الرياضي وبالتالي التفاعل مع المجتمع وبناء العلاقات الاجتماعية أو بمعنى آخر التغلب على الإعاقة وهذا باعتماده على أسلوب التعويض بالممارسة الرياضية مما ينعكس ذلك على تكيفه النفسي والاجتماعي الإيجابي والسليم

# الفصل الثاني: الرضا عن الحياة

تمهيد:

تعتبر مشكلة عدم الرضا عن الحياة مشكلة نفسية حديثة في مجال العلوم الإنسانية، باعتبار أنها مشكلة متناولة في سياق الشعور بالسعادة من عدمها، إلا أن الباحثين حددوا مفهوما خاصا للرضا عن الحياة ومجالاته ومصادره والإطار النظري التفسيري لهذه الظاهرة.

## 1-تعريف الرضا عن الحياة:

استخدم علماء النفس والاجتماع مصطلحات ومفاهيم عديدة في دارستهم وقياسهم للرضا عن الحياة مثل السعادة والإحساس بالراحة ونوعية الحياة وأهدافها المدركة والإحساس الذاتي بالهناء. وقد تعددت تعريف الرضا عن الحياة واختلفت بين العلماء والباحثين كل حسب توجهه، وسنحاول فيما يلي سرد بعض التعريفات:

وعرفته منظمة الصحة العالمية: بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييريه واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. (جابر واخرون، 2006، ص25)

ويعرفه الدسوقي: تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

ويرى الديب: الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يعيشها في المجال الحيوي المحيط به، ويبدو هذا الرضا في توافق الشخص مع ربه وذاته وأسرته وسعادته في العمل وتقبله لأصدقائه وزملائه، كما يتضمن الرضا عن الإنجازات الماضية والتفاؤل بالمستقبل والقدرة على تحقيق الأهداف. (رضوان واخرون، 2001، ص55)

ويعرف عبد الخالق: الرضا عن الحياة هو التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخص. (احمد، 2008، ص19)

أما هيرلوك: Hirlok الرضا عن الحياة هو تقييم الأفراد لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم فيه جانبين الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب الأفراد محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة، والرضا الزوجي، الرضا عن العمل، والثاني: تقييم لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة، التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب وبالتالي الشعور بالرضا، أو عدم الرضا بدرجات عالية. (سليمان، 2003، ص19)

ويرى الباحثان جونسون وشين (Johnson and Shin) : الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه. (شليبي، 2001، ص11)

## 2- بعض المفاهيم المتعلقة بالرضا عن الحياة:

### 2-1- جودة الحياة:

تعرف جودة الحياة بأنها حالة عامة إيجابية يشعر الفرد خلالها بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة والارتياح والرضا، وحسن الحالة الصحية والنفسية وتقبل وفهم الذات كما هي، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي. (الفرا والنواجحة، 2012، ص66)

هذا ويشير أبو حلاوة (2010) أن أبعاد جودة الحياة تتمثل في ثلاث عناصر أساسية:

-الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية.

-القدرة على رعاية الذات والالتزام بالأدوار الاجتماعية.

-القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة وتوظيفها بشكل ايجابي.

### 2-2- السعادة:

تعرف السعادة بأنها انفعال ايجابي وجداني اثبت نسبيا ويتمثل بإحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب والتمتع بصحة البدن والعقل، فضلا عن الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة وأن للسعادة ثلاثة أبعاد التوازن الوجداني، الصحة الجسمية والعقلية، الرضا عن الحياة. (التميمي واخرون، 2012، ص210)

### 2-3- التدين:

وهو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة وهو من الحاجات التي تبعث الشعور بالرضا والإحساس بالسعادة، كما يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة حيث أن معظم الناس يمارسونه شكلا من أشكال التدين ويمثل لهم محددًا لهويتهم.

والتدين بالنسبة للمسلمين هو التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح (الإيمان بالله وكتبه ورسوله واليوم الآخر، والقدر خيره وشره).

### 2-4- نوعية الحياة:

حسب منظمة الصحة العالمية تعين نوعية الحياة إدراك الفرد لمكانته في الحياة وفق سياقات الثقافة والقيم التي يعيش في أحضانها، وربطها بأهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته واهتماماته وهو مفهوم كثيرا ما يتأثر بحالة الفرد النفسية والجسدية وعلاقاته الاجتماعية.

فنوعية الحياة تعنى ذلك الإحساس بالارتياح والرضا عن الحياة بشكل عام يحددها الشخص نفسه الذي يخضع لتقييم جودة الحياة بأنها عملية تكامل الجانبين الفسيولوجي والنفسي ليشكلا المؤثر الأقوى على الاهتمام بمستوى الراحة الاستقرار والطمأنينة.

### 3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

#### 3-1- نظرية تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:

العلاقات الاجتماعية تمثل مصادر رئيسية للسعادة، وأن العمل يمثل مصدرا للشعور بالرضا لمعظم الناس، بينما تمثل البطالة مصدرا لعدم الرضا، كما أن نشاط وقت الفراغ يعتبر من المصادر الكبرى للشعور بالرضا، وهي المجالات الثلاثة الأساسية للشعور بالرضا عن الحياة.

ومما لا شك فيه أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة وغيرها من الظروف، هم أكثر سعادة من الآخرين، ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من المشاعر التي تولد الرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع الحاجات، فإذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضا بخبرة الأحداث السارة التي تولد مشاعر إيجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل. (مايكل، 1993، ص182)

#### 3-2- نظرية التكيف أو التعود:

يتصرف الأفراد بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث، وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث، فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد من مختلف الأعمار، وبغض النظر عن الجنس، لا يختلفون في الشعور بالرضا عن الحياة، ويرجعون السبب إلى التكيف والتأقلم مع الأوضاع الجديدة، فقد وجد أن المعاقين الذين يستخدمون الكرسي المتحرك يتمتعون تقريبا بنفس الدرجة من الرضا عن الحياة والسعادة التي يتمتع بها غير المعاقين نتيجة التعود والتكيف. (سليمان، 2003، ص15 و16)

#### 3-3- نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عن الحياة عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم، وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتدلل الدراسات أن الأفراد الذين يدركون حقيقة

أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها حيث يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي بهم إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا عن الحياة.

ويكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات، ويكون أقل عندما تبتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية. (سليمان، 2003، ص15 و16)

### 3-4- نظرية التقييم:

يعتبر كل من دينر (Diener 2000) لونج وهيكهوسن (heckhausen & Long 2001) في هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، واحد من هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، ذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأفراد عندما يريدون تقييم الرضا لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية، إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، وتشري مراجعات دينر (Diener) إلى الدراسات عن الرضا لعدم وجود علاقة بين العمر والتعليم كالمغيرات للرضا عن الحياة. وإن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، فالتقدم بالعمر لا يعين بالضرورة اختبار لأحداث سلبية أكثر في الحياة مقارنة بالمراحل العمرية السابقة.

لقد دلت الأبحاث العلمية الطولية القليلة التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بالعمر الزمني للأفراد أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العمر والرضا عن الحياة، ومنها دراسة (بالمور و كيفت 1977) التي حللا فيها 378 فردا تراوحت أعمارهم بين 46 إلى 70 سنة لمدة 4 سنوات، ولم يجدا اختلافات ذات دلالة تتعلق بالرضا عن الحياة.

### 3-5- نظرية المقارنة الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين، وجيد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة.

فقد أكد دينر ولوكاس (Diener & Lucas 2000) أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل من اللذين يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة، الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة مع الأفراد أو الجماعات المحيطة أو بين الدول والمجتمعات، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية.

من وجهة نظر (ايسترلين2000)، فإن الأفراد العاديين في أي ثقافة أما يكونون محايدين في درجة الرضا، ذلك أن نصف الأفراد يكونون فوق المعدل ويركز على دور الدخل المادي، وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة، لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل حياة الأفراد العملية، ذلك أن الأفراد عندما يقيمون سعادتهم ورضاهم عن الحياة يضعون مستوى حياتهم املاذي في المقام الأول.

وينتقد البعض مثل دينر وآخرون هذا النموذج بأن الأفراد قد لا يهتمون بالمقارنة الاجتماعية، وبالتالي وجود من هم أقل حظا قد لا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالرضا أو عدم الرضا والشعور بالسلبية أو الايجابية تجاه الذات أو أحداث الحياة.

بالرغم من اختلاف النظريات السابقة في تحليل و تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متناقضة، و تخدم نفس الهدف بسبب ان عوامل الرضا عن الحياة كثيرة ومتنوعة و تختلف من فرد الى آخر، وتختلف في الفرد الواحد من وقت إلى آخر فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة جيدة، وتسير وفق ما يريدون وغيرهم يرضون عنها عندما يتلقوا الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم و أهدافهم، وآخرون يرضون بالحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين و يدركون تفوقهم على غيرهم.

### 4-وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة:

يتضح من الدراسات التي تناولت علاقة الشخصية بالرضا عن الحياة أنه يوجد ثلاثة اتجاهات رئيسية في هذا المجال.

-اتجاه القاع-القمة.

-اتجاه القمة-القاع.

-اتجاه الانفعالي.

### 4-1-أناه-القاع-القمة Bottom-up Approach :

يفترض هذا الاتجاه أن الرضا الكلي عن الحياة هو نتيجة لرضا الفرد عن مجالات حياته المختلفة، تلك المجالات التي تشكل مدخلات تحتوي على معلومات رئيسية يستخدمها الفرد في التقييم الكلي للرضا عن الحياة، ويتخذ هذا الاتجاه من البيئة منطلقا لتكوين خبرة الرضا عن الحياة، فمستوى الرضا عن الحياة يعتمد على عوامل خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، فمواقف الحياة المختلفة سواء أكانت إيجابية أم سلبية لها تأثير على مستوى رضا الفرد عن

حياته، فالشخص الذي يشعر بمستوى عال من الرضا عن الحياة هو الذي يمر بكم من الخبرات والأحداث السارة يفوق الخبرات والأحداث المؤلمة والمحنة.

وهذا ما تؤكدته دراسة قام بها مارنسون وآخرون Martinson 1985 أسفرت عن وجود علاقة بين المتغيرات السلبية في الحياة ومستوى الرضا عن الحياة، بعد ضبط عدد من المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على مستوى الرضا عن الحياة كالحالة الصحية للفرد، والشعور بالاغتراب، والتصدع الشخصي، وهذا يعني أن الشخص الذي يتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة ومستوى اقتصادي عال أكثر رضا عن الحياة من الآخرين.

#### 4-2- اتجاه القمة-القاع Top-Down Approach:

يعكس اجتاه القمة-القاع محاولات الباحثين المبكرة لفهم الأسباب والعوامل التي تجعل بعض الناس أكثر رضا عن حياتهم، تلك محاولات التي نظرت إلى أن سمات شخصية الفرد هي المسؤولة عن الرضا عن الحياة وليس العوامل الموقفية في حياة الفرد. ويفترض هذا الاتجاه أن هنالك ميلا شاملا لدى الفرد، لأنه يختبر الأشياء بطريقة إيجابية، ومن ثم يستمتع بالفرح لأنه يشعر بالسعادة والرضا.

ويذكر هيلر وآخرون Heller 2004 أن اتجاه القمة-القاع يركز على أهمية سمات الشخصية في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد، ويرى أن الرضا عن الحياة هو نتاج لعمليات ذاتية داخلية أكثر منه نتاج لعوامل خارجية موضوعية، وطبقا لهذا الاتجاه فإن أحدا الحياة اليومية وبالرغم من تأثيرها على تقييم الفرد الذاتي وما يمر به من خبرات، إلا أن تأثير هذه الأحداث والتغيرات التي تحدثها في مستوى الرضا عن الحياة على المدى الطويل هو تأثير محدود؛ إذا ما قورن بتأثير الشخصية في الرضا عن الحياة.

#### 4-3- الاتجاه التفاعلي:

اقترح هذا الاتجاه هيدي وويرنج Wearing and heady 1992 ويتخذ من منظور التفاعل منطلقا له، وينظر لكل من العوامل الشخصية والعوامل البيئية على قدر متساوي في علاقتها بالسعادة، ويفترض هذا الاتجاه أنه في الوقت الذي يتسبب فيه الرضا الكلي عن الحياة بالرضا عن مجالات محددة في حياة الفرد، فإن الرضا عن الحياة هو أيضا نتيجة للرضا عن هذه المجالات، وبالتالي يعترف هذا الاتجاه بأهمية كل من الاستعداد الراسخ لدى الفرد الذي يؤثر على تقييمه للرضا، سواء الرضا الكلي أو الرضا عن مجالات مجندة في حياته، وأهمية تأثير الرضا على مجالات محددة في الحياة على حكم الفرد وتقييمه للرضا عن الحياة بشكل عام، وهناك مجالات معينة كالصحة والثروة والسعادة الزوجية تلعب دورا مهما في تحديد مستوى رضا الفرد عن حياته، و يؤكد هذا الاتجاه نتائج دراسة قام بها هيلر وآخرون 2004، أسفرت نتائجها على أن لكل من سمات الشخصية والعوامل الموقفية علاقة بالرضا

عن الحياة، كما تؤكد نتائج دراسة قام بها بريف وآخرون Brief 1993 توصلت إلى أن ظروف الحياة الموضوعية التي يمثلها اتجاه القمة لقاغ، والشخصية كما يمثلها اتجاه القاع-القمة يؤثران معا على الوجود الشخصي الأفضل. يتضح مما سبق وجود ثلاثة اتجاهات حاولت تفسير الرضا عن الحياة، الأول: القاع القمة حيث تفسره من منظور سبب، إذ إن تقييم الفرد للرضا عن الحياة هو عملية سببية تبدأ من الرضا عن جوانب الحياة المختلفة، والثاني: القمة-القاع، تفسره من خلال وجود استعدادات مسبقة للرضا عن الحياة لدى الفرد تحدد رضاه عن جوانب الحياة المختلفة، والأخرى الاتجاه التفاعلي، الذي يركز على التفاعل بني الرضا الكلي عن الحياة و الرضا عن جوانب الحياة المختلفة.

### 5- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:

غالب والمشاكل والقضايا والنكسات والمآسي والمصائب هي التي تجعلنا غير سعداء. وأنه إذا تمكنا من تغيير تلك العقبات، فإن ظروفنا ستكون مختلفة، وسنكون سعداء في النهاية. نقوم بسهولة بتعيين سبب تعاستنا لهذه العوامل الخارجية.

اتضح انه ليست ظروفنا هي التي تجعلنا سعداء أو غير سعداء، نشعر بالسعادة عندما يكون الفكر والعمل متسقين، حتى لو كانا منسجمين فقط للقيام بأبسط المهام.

### 5-1- خبرة الأحداث السارة:

إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضا بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر إيجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

### 5-3- الطموح والانجاز:

يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها، لا يتحقق جناح الرضا عن الحياة بدون جرعة صحية من الطموح. أولئك الذين يرغبون في أن يكونوا أكبر، ويعرفون أكثر، ويعملون أفضل، ويعطون أكثر أو لديهم أكثر، وهلم هدف ودافع داخلي قوي يقودهم إلى أحلام أكبر ويذهبون إلى أبعد من ذلك. الطموح يدفعهم للتقدم وتحقيق أهدافهم.

5-4- المقارنة مع الآخرين :

لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصريا أم طويلا لابد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة. (مايكل، 1993، ص26 و27)

### خلاصة:

يمثل الرضا عن الحياة في تقدير الفرد لنوعية حياته، ومحاولته تحقيق أهدافه وطموحاته وفقا لإمكانياته، وتقبله لأسلوب حياته ومحاولته التكيف والتوافق مع كل ما يعترضه من عقبات ومشاكل، ويتحقق الرضا عن الحياة إذا استطاع الفرد إدراك حقيقة أهدافه وتمكن من توجيهها نحو الواقع، كذلك محاولة تكيفه مع كل ما يستجد من حوله من تغيرات، هذا بالإضافة إلى إدراكه الخبرات السارة التي تخلق لديه المتعة.

# الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي التنافسي

## تمهيد:

إن النشاط الرياضي يعتبر أحد ألوان الأنشطة المدرسية والذي له دور كبير في تكوين الأطفال عامة والمراهقين خاصة ضمن الناحية البدنية، يعما على رفع كافة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوائم المعتدلة.

أما من الناحية الاجتماعية والنفسية فهي تحقق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه، كذلك يتشبع بالقيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها، ولكي يتحقق ذلك يتطلب توجيههم التوجيه التعليمي والمهني الصحيح ويرجع ذلك بالدرجة الأولى إلى مربّي التربية البدنية والرياضية الذي يجب عليه أن يعي ذلك جيدا ويقوم بعمله على أحسن وجه ويكون بمراعاة دوافع أو إلحاح التلاميذ ورغباتهم في ممارسة الرياضة لتدعيمها وتوجيهها حتى يستطيع النجاح في عمله.

### 1- تعريف النشاط البدني الرياضي:

1-1-1 تعريف النشاط : هو عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز

بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة.(بدوي، 1997، ص28)

1-1-2 تعريف النشاط البدني : تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المحال الكلي والإجمالي

لحركة الإنسان، كذلك عملية التدريب والنشاط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول.(خولي، 1996، ص85)

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهوم العريضة هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي تستخدم فيها بدنية بشكل عام، وهو مفهوم أنتر وبيولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان.

ولقد استعمل بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه في المحال الرئيسي على ألوان

وأشكال الثقافة البدنية للإنسان ومن بين هؤلاء العلماء (سوزالون) الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام

رئيسي تتدرج تحت كل المنظمة الفرعية الأخرى وغالبا في ذلك لدرجة أنه يريد ذكر التربية البدنية على

الإطلاق في مؤلفاته واعتبر النشاط البدني التغير المتطور تاريخيا في التغيرات الأخرى كالتدريب البدني والثقافة البدنية، هي تغيرات مازالت تستخدم حتى الآن لكن المضامين مختلفة.

### 1-1-3 تعريف النشاط البدني الرياضي

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الرقبية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيما الأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويعرف "مات فيف" بأن نشاط ذو شكل خاص، جوهر المنافسة المنظمة من أجل القدرات وضمان أقصى تحديد لها.

وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كولدولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي.

ويتميز النشاط الرياضي بقيمة ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ومن دونه لا يمكن أن تعتبر

نشاط على أنه نشاط رياضي، أو أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه

القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الثقافة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى.

ويشير "لونس وسج" إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن يعرف بأنه: نشاط اللعب التنافسي داخلي وخارجي المردود أو العائد يتضمن أفراداً أو فرقاً تشارك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق والمهارة البدنية والخطط. (خولي، 1996، ص129-159)

### 1-2- أهداف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر هدف التنمية البدنية والرياضية عن استغناء النشاط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق.

وتطلق عليه بعض المدراس البحثية هدف التنمية العضوية لأنه يعهد إلى تحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها وتمثل أهمية هذا الهدف على أنه من الأهداف المحصورة على النشاط البدني الرياضي ولا يدعى أيعلم أو انضمام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب (درويش، 1990، ص159-166) وتتضمن هذه التنمية البدنية العضوية فيما بدنية وجسمية مهمة تصلح أن تكون الغرض ملائمة على المستوى التربوي والاجتماعي وتمثل فيما يلي:

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الحالي من العيوب والانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

### 1-2-2 هدف التنمية المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي وتحكيم أداء تم بشكل عام.

ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير الجوانب معرفية في جوهرها رغم انسابها للنشاط الرياضي مثل تاريخ الرياضة وسيرة الأبطال (عبد الخالق، 1982، ص15-

- المصطلحات والتعابير الرياضية
- مواصفات الأدوات والأجهزة والتسهيلات
- قواعد اللعب ولوائح المنافسة
- طرق الأداء الفني للمهارات وأساليبها.

### 1-2-3 هدف التنمية النفسية :

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية المقبولة التي يكسبها برامج النشاط البدني الرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصل بالشمول والتكامل كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى مستويات السلوك.

لقد أوضحت الدراسة التي أصددها الرائد على علم النفس الرياضي على خمسة عشر ألف من الرياضيين

المتأثرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم وغيرهم.
- الاتسام المستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس الانقاص التوتر الانقاص في التغيرات العدوانية. (درويش، 1990، ص159-166)

### 1-2-4 هدف التنمية الحركية:

يشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتحكم حرة الإنسان تعمل على تطويرها وارتقاء بكفايتها وصف مدة المفاهيم وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة بإنجاز هدف محدد فنشاط بدني رياضي يسعى دوماً إلى رفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته و مهاراته ومن ثم على أدائه.

وحتى يتحقق هذا يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال برمجة الأنشطة الحركية وأنماطها ومهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب:

-الكفاية الإدراكية

-الطلاقة الحركية

-المهارة الحركية ( عبد الخالق، 1982، ص1-16)

فاكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة وفوائد ذات أبعاد تتكرر منها على سبيل المثال:

- المهارة الحركية تنمى مفهوم الذات وتكسب الثقة في النفس
- التعود على القيادة والتبعية
- التعاون
- اكتساب المواطنة الصالحة
- التنمية الاجتماعية
- الانضباط الذاتي

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على نمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة واللغة الاجتماعية تجعل الفرد يتقبل دوره في المجتمع وتعلمه الانضباط الاجتماعي والامتثال للنظم للمجتمع. (الخولي، 1996، ص162)

### 1-2-5 هدف الترويح و أنشطة الفراغ:

تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزت الوسائل الترويحية البدنية التي تساهم فيتحقق الحياة المتوازنة وهو هدف التعدي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية وزيادة عن المعلومات والمعارف بحيث تصبح ممارسة النشاطات الرياضية نشاط ترويجي يستثمرون الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي وتشمل هذه التأثيرات الايجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني حيث يكسب الصحة واللياقة البدنية، البهجة والسعادة، والاستقرار الانفعالي، والتوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل وإتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر. (خولي، 1996، ص155)

### 2- النشاط الرياضي التنافسي:

#### 1-2-1 مفهوم النشاط الرياضي التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما موسعا و عريضا في الأوساط الرياضية أو يعبر التنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة الرياضي، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام خلال وصف عملياتها وتتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو تحقيق هدف معين و على الرغم من أن الفرد إذا حقق عرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحدد بعض الأهداف إذا كافح و بذل الجهد وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباراة. (درويش، 1990، ص43)

#### 2-2-2 ايجابيات النشاط الرياضي التنافسي:

يتميز النشاط الرياضي التنافسي بإيجابيات عديدة وسنذكر من خلال هذه الدراسة نمو العمليات الإيجابية

التي يحتوي النشاط الرياضي التنافسي.

أولاً: عمليات التوافق الاجتماعي:

أ - الاستسلام:

وهو عملية اجتماعية تتبع الهزيمة في المنافسة الرياضية وهو القبول بنتيجة التي قامت على دعائم من إدارة محايدة وفق قواعد اللعب معلومة مسبقاً.

ب - الوساطة:

وتقوم على أساس الجمع بين طرائق المتصارعة في محاولة الخلق جو ملائم بينهم رغبة فيحل النزاع ويساهم النشاط التنافسي في خلق مثل هذه الظروف لحل الصراع على كل المستويات من خلال المنافسة الرياضية.

ت - التحكيم:

يعتمد النشاط الرياضي التنافسي على التحكم في تقرير الطرف الفائز يتم ذلك وفق قواعد مضبوطة إلى حد كبير مؤسسة على مبادئ قيم كالعدالة والنزاهة والاعتبارات التربوية الخلقية.

ث - التسامح:

عندما تشتد الصراعات نتيجة عدم تقرير أي لجنة لا يقبل أي طرف أي وساطة أو تحكيم فإن الحل في توفيره، حيث تتقابل فرق من عقائد مختلفة على الساحة الرياضية وفق قواعد لعب محايدة لا صلة لها بهذه العقائد.

وتغلب صفة التسامح على الممارسين الرياضيين حتى في المنازلات الفردية التي تقسم الاحتكاك المدني كالملاكمة والمصارعة وغالباً ما تنص قواعد اللعب على أدب معينة كتقديم المنافس والحكم المر الذي يضيف جواً من التسامح والانحناء على المنافسة.

ثانياً: التعاون: يقدم النشاط الرياضي التنافسي ظروف ثرية لتحقيق التعاون واكتسابه للممارسين باعتبار الانجازات ثمرة التعاون والتآزر بين اللاعبين فيما بينهم.

ويمكن أن نقول أن النشاط البدني الرياضي التنافسي يمزج بين سلوكيات التعاون و سلوكيات التنافس في أن واحد ويمكن ذلك مثلاً في الرياضات الجماعية حيث تجد أن أفراد الفريق الواحد يتعاونون جميعاً لتحقيق الفوز في نفس الوقت فهم يتنافسون مع الفريق الخصم.

### 2-3- سلبيات النشاط البدني التنافسي:

تعالت الأصوات في الأونة الخيرة مطالبة بالحد من التركيز على الفوز في المنافسات الرياضية حتى ان بعض الباحثين طالبوا بإعادة النظر في الطبيعة التنافسية الرياضية بعد ان تحولت أغلب المنافسات الرياضية إلى صراع مرير و ربما إلى تحطيم حدود القيم البشرية، (خولي 1996، ص191). والاستعانة بألوان وأساليب هي أبعد ما تكون عن القيم الرياضية الأصلية كالعنف والعدوان والغش وتعاطي المنشطات ووصل المر بالرياضة المعاصرة إلى تقديم رشايي مباشرة وغير مباشرة للمسؤولين والرسميين وهذا يزيد الفساد في المجال الرياضي.

### 2-4- أهداف النشاط البدني الرياضي التنافسي :

يسعى النشاط الرياضي التنافسي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التحلي بالروح الرياضية.
- التباهي و التفاخر والاعتزاز القومي.
- إحراز نتائج جيدة من خلال المنافسة.
- رفع المستوى الصحي و إضافة روح المعنوية للأفراد.
- احترام الخصم و التنافس بشرف.
- تحقيق الذات بإحراز النصر.
- تنمية روح التعاون.
- تكوين الشخصية المتزنة.
- تنمية الثقة بالنفس.

وفي الأخير فإن المنافسة بالرغم النقد الذي وجه إليها تبقى أنها جوهر الرياضة وأحد مقومات فقط يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس نبيل ونزاهة وبذلك يبتعد بالمنافسة عن الصراع ومساوئه. (محمد السيد، 2004، ص186)

### 2-4-1- النشاط البدني النفعي:

وفي الحقيقة أن مفهوم النشاط الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالنفع والفائدة على الفرد من الناحية النفسية العقلية والاجتماعية والبدنية والصحية، ومع كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي التنافسي إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدون نفعية وهامة

وسنتطرق في هذه الدراسة إلى بعض الأنشطة البدنية والرياضية.

#### 2-4-1-1- التمرينات الصباحية:

تعتبر التمرينات الصباحية التي تقدم من خلال برامج الإذاعة والتلفزة وأكثر البرامج انتشاراً وأقلها تكلفة حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة لممارسة أو وقتاً طويلاً لإجرائها وهي عادة تكون من 6 إلى 12 تمريناً تشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة التمارين النمطية مبتدأً بالذراعين و البطن و مختلف عضلات الجذع والرحلين ثم تبع بتمرينات التهدئة وهذه التمرينات يلعب فيها المنشط دوراً رئيسياً في الالتقاء وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغه بالإضافة إلى شرح قيمة و أهمية هذه التمارين ومدة البرنامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم.

#### 2-4-1-2- تمارين الراحة النشطة :

هذه التمارين يمارسها العمال بداخل الوحدات الانتاجية أثناء فترة الراحة، بدلا من قضائها في حالة راحة سلبية، وهي تزاول بشكل جماعي أو أحيانا بشكل فردي وكذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل، ومدتها 05 إلى 10 دقائق في اليوم.

#### 2-4-1-3- المسابقات الرياضية المفتوحة:

يؤدي برنامج هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية الاشتراك الإيجابي من ممارسة الأنشطة المختلفة واختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية كمحتوى لهذا البرنامج مع استخدام قواعد بسيطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادات مديرية للقيادة لهذا النشاط وتحري هذه التدريبات والمسابقات من 02 إلى 03 مرات أسبوعياً.

#### 2-4-3- تمارين اللياقة من أجل الصحة:

ولهذه الحصص التي تقدم من أجل الصحة مجموعات من السكان وتجمعات رياضية والعرض الأساسي للممارسة في اكتساب الصحة وتقدم لهذه التمارين مجموعات مستقلة الذكور عن الإناث خاصة عند الشباب أما الأعمار المتأخرة فتقدم في مجموعات مختلفة وتؤدي بشكل منتظم وفي وقت ثابت ومدتها من 10 إلى 15 دقيقة وتقدم فيها تمارين للعضلات الكبيرة لفئة الكبار في السن.

#### 2-4-4- المهرجانات الرياضية:

تعد نمودجا الارتفاع المستوى التنظيم ويتحلى ذلك في تجميع أعداد كبيرة من المواطنين بهدف المشاركة على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم ورغباتهم في مختلف ألوان النشاط لمجرد المشاهدة مما قد يؤدي إلى تخلص الكثيرين منهم من عامل الرهبة والخجل في المشاركة والتفاعل مع المجتمع والأشخاص، كما تعد فرصة لنشر الوعي بين

أعداد كبيرة في مناسبة واحدة من جانب آخر يمكن استغلال تلك المهرجانات في انتقاء الموهوبين الرياضة المنافسة والبطولة.

#### 2-4-5- رحلات الخلاء (التجوال):

ويعتبر التجوال أكثر الأنواع انتشارا في مجال التربية البدنية والرياضية للجماهير وذلك البساطة التحضير له حيث لا يحتاج إلى أعداد طويل معقد أو أجهزة رياضية، وبعد هذا النوع من الأنشطة في الأماكن الحلوة والغابات والصحراء حيث الهدوء والهواء الطلق، وهذا النوع من التجوال تستخدم فيه أدوات بسيطة وملابس مريحة كما أنه تجري لمسافات متغيرة ومتنوعة حسب فترة الممارسين و يستخدم هذا النوع من الأنشطة أحيانا بتوصية من الطبيب المختص الفئات مرض القلب الدورة الدموية والجهاز التنفسي والبعض الآخر لا يزاولونه إلا بعد موافقة الطبيب وخصوصا ذوي الأعمار المتقدمة.

#### 2-4-6- التدريب الرياضي :

وهو أحد الأشكال المنظمة للممارسة النشاط الرياضي ويخضع للقواعد والقوانين و يتم تحت قيادة وإشراف المدربين وهذا النوع يتم في الندية الرياضية أو الفرق المدرسية، ويتم بتقديم برامج عن طريق الاعلانات

مفتوحة تقوم بها هذه المؤسسات واجبات و خصائص النشاط البدني الرياضي.(خولي، 1996،ص154)

#### 3- واجبات النشاط الرياضي:

من أهم الواجبات التي تميز النشاط كالتالي:

- تنمية الكفاءة الرياضية.
  - تنمية المهارات البدنية النفعية في الحياة
  - تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية
  - النمو الاجتماعي
  - التمتع بالنشاط البدني واستثمار أوقات الفراغ للممارسة النشطة المختلفة
  - تنمية صفات القيادة الصالحة والتبعية السليمة بين أفراد المجتمع
  - إقامة وإتاحة الفرص للتابعين للوصول إلى مرتبة البطولة
- كما نجد عرض واجبات النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الديمقراطية:

- تحسن الحالة الصحية للمواطن
- النمو الكامل من الناحية البدنية وكأساس من أجل زيادة الإنتاج

- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن
- التقدم بالمستويات العالية

#### 4- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط الرياضي البدني بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني كعبارة عن نشاط اجتماعيا و هو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني يلعب البدن و حركاته الدور الرئيسي.
- أصبحت الصور التي سيتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضة أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ويؤثر المجهود الكبير إلى سير العمليات النفسية للمفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الثبات و التركيز .
- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل مما يرتبط كل منها في نواحي سلوكية معينة بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.
- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين والأمر الذي يحدث في كثير من فروع الحياة.
- فكما تلاحظ فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة أو مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

#### 5- ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره على الحالة المزاجية:

يعني المزاج حالة الفرد الفعالية أو قابلة للانفعال وأسلوبه لذلك فهي دائم ومستمر يعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة إلا لفترة قصيرة.

ومن أهم المشاكل التي يعاني منها الفرد الغير ممارس للنشاط البدني الرياضي التوتر والقلق والحزن والغضب العدوان والحيوية والنشاط التعب والكسل الاضطرابات الارتباك كما تؤثر ممارسة الأنشطة الهوائية مثل: الجري، المشي والسباحة على زيادة الحيوية والنشاط لدى الفرد مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية وبالرغم من أن أغلبية البحوث والدراسات التي تعرضها تعد وجهة نظر من حيث لما تؤدي إلى تغيرات إيجابية في الحالات المزاجية فإن هذه العلاقة لا ترقى إلى السبب والنتيجة إنما ما تزال أنواع من القروض تتطلب المزيد من البحوث والدراسات.

## 6- ممارسة النشاط البدني الرياضي و أثره على خوض القلق والاكتئاب:

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في هذا العصر الذي يمكن أن تطلق عليه ببساطة عصر القلق. (عبد الخالق، 12، 1982). ولقد اهتم الباحثون النواة الأخيرة المعرفية التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 6% وهو الأكثر انتشاراً بين النساء والرجال 612 وغالباً ما يبدأ من عمر الشباب وتشير النتائج البحوث التي قام بها دشمان 1986 على عينة قوامها 1950 طبيباً أمريكياً أن 85% منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب ويذهب دشمان إلى توقع زيادة استخدام ممارسة النشاط البدني الرياضي كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية الاعتبار التالية:

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.
- تطور مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية لنوع من العلاج مثل حالات الصحة النفسية.
- محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل التمرينات الرياضية.
- زيادة التكلفة كعلاج الأمراض النفسية والحاجة إلى البحث عن البديل أجل مخاطرة مثل: النشاطات الرياضية.

## 7- ممارسة النشاطات البدنية الرياضية وإثرها على الحالة الانفعالية:

يعتبر الانفعال شكل عام مظهر فقدان الاستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي كما انه الوقف ذاته وسيلة لإعادة التوازن. (راتب، 1997، ص187)

وتجدر الإشارة إلى أن الإدارة الكلينية المدنية تدعم بفائدة التمرينات الرياضية بصفة عامة على الانفعالات لكل الجنسين وفي مختلف العمر من حيث النشاط الرياضي البدني يؤدي إلى زيادة مصدر الانفعالات الإيجابية مثل الاستماع - السعادة - الحماس - التمون.

لقد حاول كارثر 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي هي أكثر استمتاع بالسعادة وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر الاتصال الاجتماعي.

ولقد أظهر فولكينز سنة 1981 فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية:

- تحسين اللياقة البدنية التي تظهر في إدراك التحكم ويمكن الذي يؤدي بدلا إلى السعادة.
- التمرينات الهوائية بمثابة التغذية الرجعية الجوية.

## خلاصة:

برزت أهمية الممارسة الرياضية كوسيلة من بين الوسائل التي تخص تنمية الكفاءة البدنية والحركية وما يتصل بها من قيم صحية التي تساهم في تكوين الفرد الصالح وتكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بواجباته ومواجهة متطلبات الحياة والعمل بما يحقق لها السعادة والصحة.

ولا يسعى أي علم أو نظام آخر أنه طبق أي يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في الطب. فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوما للوصول إلى رفع المستويات والمهارات الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة على حركاته ومهاراته ومن ثم على أدائه.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع : إجراءات الدراسة

## تمهيد:

يوضح الباحث خلال هذا الفصل الخطوات والإجراءات التي تمت في الجانب الميداني للدراسة حيث تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من اجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها هذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيد فيه وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعها الباحث، ويتضمن تحديد منهجيا والمجتمع الأصلي والعينة وتتضمن كذلك أدوات الدراسة وإجراءات تطبيق المقياس، وتحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة وكما هو معلوم أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صالحيتها وصدقها لضمان دقة النتائج المحصل عليها في النهاية، وتسبق الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني.

تهدف الدراسة الاستطلاعية الى جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة ومعلومات عن العينة، أولاً: قام الباحث باستعمال المقابلة، حيث أجريت المقابلة مع رئيس نادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة، والهدف من المقابلة جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة ومعلومات العينة.

**وثانياً المقياس:** حيث يهدف الباحث الى بناء مقياس الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركياً والنشاط البدني التنافسي للاعبين لنادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

**2-مجتمع وعينة الدراسة:****2-1-مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي المسجلين بالرابطة الولائية لرياضة المعاقين لولاية المسيلة للموسم الرياضي 2023/2024.

**2-2-عينة الدراسة وكيفية اختيارها:**

تكونت العينة من 20 معاق حركياً من النادي الرياضي للهواة نور المسيلة تم اختيارهم بالطريقة العمدية عن طريق الرابطة الولائية لرياضة المعاقين لولاية المسيلة حيث يمارسون كرة السلة على الكراسي المتحركة.

**3-مجالات البحث:****المجال المكاني:**

تم توزيع المقياس على 20 لاعب من النادي الرياضي للهواة نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة

**المجال البشري:**

يتمثل المجال البشري في 20 معاق حركياً من نادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

المجال الزمني:

بدأنا بإجراء الدراسة مباشرة بعد تحديد المشكلة المراد دراستها إذ تم ذلك ابتداءً من شهر فيفري إلى شهر ماي 2024 وذلك بعد الحصول على موافقة الاشراف من طرف الأستاذ المشرف وقبوله للحظة الأولية المرسومة للعمل.

4- منهج الدراسة:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

5- متغيرات الدراسة:

استناداً إلى فرضية الدراسة تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

5-1- المتغير المستقل:

هو العلاقة بين السبب والنتيجة إلى العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.

وفي بحثنا هذا يتمثل المتغير المستقل في:

النشاط البدني الرياضي التنافسي.

5-2- المتغير التابع:

هي المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة.

وتمثل المتغير التابع في بحثنا في:

الرضا عن الحياة

6- أدوات جمع البيانات:

تم بناء مقياس الرضا عن الحياة اعتماداً على دراسة سابقة (ميرة 2021) كأداة للدراسة بوصفها مصدراً رئيسياً لجمع البيانات، حيث تم توزيع 20 استمارة.

تمثل المقياس من 42 عبارة وبعد التحكيم صارت 38 عبارة وتمثلت في التقسيم التالي:

3 محاور خاصة بمقياس الرضا عن الحياة.

• المحور الأول بعد الذات: 11 عبارة

• المحور الثاني بعد الرضا الأسري: 09 عبارات

• المحور الثالث بعد الرضا الاجتماعي: 13 عبارة

كما تم استخدام مقياس 5 درجات كطريقة لقياس آراء المستجوبين ويتدرج المقياس بحيث يعطى (5) للعبارة دائماً، ويعطى (1) للعبارة ابداً، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول(01): درجات المقياس

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	2	3	4	5

أما بالنسبة لكيفية تحديد اتجاه الإجابات بحساب المتوسط المرجح بعد تحديد طول المقياس (ليكرت خمس درجات) فيكون طول المقياس 5-1=4 ثم نقوم بقسمة 5/4 فنحصل على 0.8 وهو طول كل فئة كما يلي:

الجدول(02): اتجاهات إجابات أفراد العينة

اتجاه العبارات	الفئة
ابداً	[1.8-1]
نادراً	[2.6 -1.8]
أحياناً	[3.4 -2.6]
غالباً	[4.2 -3.4]
دائماً	[5 -4.2]

7- الأساليب الإحصائية المستعملة:

تم الاعتماد في دراستنا على SPSS.26 في عملية تحليل البيانات واختبار صحة الفرضيات، بالإضافة إلى مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت في:

- معامل الفا كرونباخ لاختبار صدق وثبات أداة الدراسة؛
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة اتجاه إجابات أفراد العينة؛
- اختبار بيرسون.
- اختبار T لاختبار الفروقات.

8- ثبات المقياس:

يتم اختبار ثبات الأداة بمعامل الفا كرونباخ وهو يعد من أكثر مقاييس الثبات استخداماً من قبل الباحثين، حيث يقيس درجة ثبات عبارات المقياس بالاعتماد على مجالات مختلفة وفي دراستنا تم الاستعانة ببرنامج Spss.26 لحساب الثبات وتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول (04): نتائج اختبار الفا كرومباخ

المحور	قيمة الفا كرومباخ	القرار
مقياس الرضا عن الحياة	0.886	حسنة

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتضح أن قيمة المعامل الفا كرونباخ حسنة لجميع المحاور حيث بلغت قيمة الفا لجميع عبارات المحور 0.886 وكون هذه القيمة أعلى 0.60 فإن معامل الثبات حسن، وبالتالي يمكن استخدام المقياس لأداة للدراسة.

9- الاتساق الداخلي بين العبارات:

الجدول(05): الاتساق الداخلي لعبارات محور الرضا عن الحياة

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	**0.658	0.000

0.000	**0.888	02
0.000	**0.264	03
0.000	**0.650	04
0.000	**0.998	05
0.000	**0.822	06
0.000	**0.721	07
0.000	**0.833	08
0.000	**0.721	09
0.000	**0.648	10
0.000	**0.688	11
0.000	**0.666	12
0.000	**0.594	13
0.000	**0.468	14
0.000	**0.617	15
0.000	**0.766	16
0.000	**0.421	17
0.000	**0.284	18
0.000	**0.438	19
0.000	**0.484	20
0.000	**0.260	21
0.000	**0.181	22

0.000	**0.514	23
0.000	**0.481	24
0.000	**0.788	25
0.000	**0.780	26
0.000	**0.498	27
0.000	**0.173	28
0.000	**0.771	29
0.000	**0.924	30
0.000	**0.737	31
0.000	**0.108	32
0.000	**0.486	33

نلاحظ من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والبعد الذي تنتمي إليه كلها دالة عند مستوى الدلالة 0.05، حيث أن القيمة الاحتمالية لكل الفقرات أقل من 0.000 مما يدل على أن فقرات كل بعد من أبعاد المحور صادقة لقياس ما وضعت لقياسه

- الصدق الداخلي لعبارات المتغير التابع النشاط الرياضي التنافسي:

تم حساب معامل بيرسون لمعرفة درجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد النشاط الرياضي التنافسي وكانت النتائج كالتالي:

الجدول (06): معامل الارتباط بيرسون لفقرات لمحور النشاط الرياضي التنافسي

رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	أفضل أن أمارس النشاط البدني لوحد	**0.534	0.000

0.000	**0.645	أروح عن نفسي عند ممارسة النشاط البدني	02
0.000	**0.755	ساعدني النشاط البدني الرياضي على تجنب بعض الانحرافات	03
0.000	**0.567	أرى نفسي مثل الأشخاص العاديين بعد ممارستي للنشاط البدني الرياضي التنافسي	04
0.000	**0.736	أحس بشعور يتجاوز الإعاقة وارتياح نفسي عندما أستقبل من طرف هيئات عليا ويتم ذكر اسمي في وسائل الاعلام	05

نلاحظ من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين فقرات بعد النشاط الرياضي التنافسي لها دالة عند مستوى الدلالة 0.05، حيث أن القيمة الاحتمالية لكل الفقرات أقل من 0.000 مما يدل على أن فقرات البعد صادقة لقياس ما وضعت لقياسه.

# الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

## تمهيد:

بعدها تطرق الباحث إلى أهم الإجراءات المنهجية التي تمت من خلالها هذه الدراسة تم القيام بعرض ومناقشة النتائج وذلك على ضوء الفرضيات المطروحة في هذه الدراسة عن طريق مجموعة من الاختبارات الإحصائية التي سنقوم بها عن طريق البرنامج الإحصائي SPSS.26.

اولا: اختبار التوزيع الطبيعي

من اجل اختبار هل بيانات الديمغرافية تتبع توزيع طبيعي ام لا نقوم باختبار "كولموغوروف وسمير نوف"، كما هو موضح في الشكل التالي:

الجدول (01): اختبار كولموغوروف وسميرنوف KS

المتغيرات	القيمة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة sig
جميع الفقرات	0.623	20	0.018

من نتائج الجدول يتضح لنا أن التحليل الإحصائي لاختبار "كولموغوروف وسمير نوف" (sig=0.018) هي اقل من  $(\alpha=0.05)$  أي أن بيانات العينة تتبع توزيع طبيعي.

ثانيا: عرض وتحليل نتائج إجابات الأفراد حول متغيرات الدراسة

الجدول(02): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية محور الأول" الرضا عن الذات "

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
01	2,50	1,277	غالباً
02	2,80	1,105	أحياناً
03	2,65	,8750	أحياناً
04	2,90	1,334	نادراً
05	3,20	1,508	دائماً
06	2,95	1,395	ابداً
07	3,10	1,119	دائماً
08	2,60	1,142	نادراً
09	3,40	1,273	دائماً

دائما	1,182	2,85	10
غالبا	1,191	3,05	11
دائما	0.419	2.90	محور الرضا عن الذات

يلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة رقم (09) " لدي هدف ومعنى أصبو اليهما " تحصلت على أعلى قيمة ب(3.40) باتجاه دائما أي أن أفراد العينة دائما ما يكون لديهم هدف يريدون الوصول إليه؛

ونجد أن المتوسط الحسابي للعبارة رقم (01) تحصلت على أقل قيمة ب(2.50) باتجاه غالبا أي أن أفراد العينة يرون أن حظهم أوفر من غيرهم في الحياة، بينما باقي العبارات كان المتوسط الحسابي بين مدى (2.60 و 3.10).

الجدول(03): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية محور الأول" الرضا الأسري "

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
01	2,40	1,353	دائما
02	2,80	1,105	غالبا
03	2,80	1,361	دائما
04	2,60	1,095	دائما
05	3,15	1,182	أبدا
06	3,10	1,294	أبدا
07	3,45	1,317	غالبا
08	3,45	1,395	دائما
09	3,50	1,357	دائما

دائما	0.523	3.10	محور الرضا الاسري
-------	-------	------	----------------------

يلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة رقم (09) تحصلت على أعلى قيمة ب(3.50) باتجاه دائما أي أن أفراد العينة لديهم مكانة خاصة داخل أسرهم لكونهم من ذوي الاحتياجات الخاصة. ونجد أن المتوسط الحسابي للعبارة رقم (01) تحصلت على أقل قيمة ب(2.40) باتجاه دائما، أي أن أفراد العينة قاموا بنفي العبارة (لا أتقبل اختلاف الأفكار بيني وبين أفراد أسرتي) بينما باقي العبارات كان المتوسط الحسابي بين مدى (2.60 و 3.45).

الجدول(04): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المحور الأول " الرضا الاجتماعي "

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
01	3,15	1,182	أبدا
02	3,10	1,373	دائما
03	3,30	1,218	أبدا
04	3,25	1,209	دائما
05	2,90	1,210	أبدا
06	2,90	1,165	أبدا
07	3,00	1,257	أبدا
08	3,00	1,487	أبدا
09	2,60	1,046	أبدا
10	2,35	1,182	غالبا
11	2,50	1,051	دائما
12	2,10	1,021	دائما

دائما	1,395	3,05	13
أحيانا	4.5447	2,8615	محور الرضا الاجتماعي

يلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للعبارة رقم (03) تحصلت على أعلى قيمة ب(3.30) باتجاه أبدا أي أن أفراد العينة قامو بنفي العبارة (لا يهتم احد ممن هم حولي برأيي).

ونجد أن المتوسط الحسابي للعبارة رقم (12) تحصلت على أقل قيمة ب(2.10) باتجاه دائما اي ان المعاقين حركيا بنادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة يرون انه دائما ما يميلون الى مساعدة الاخرين و الوقوف بجانبهم ، بينما باقي العبارات كان المتوسط الحسابي بين مدى (2.35 و 3.30).

### ثالثا: اختبار فرضيات الدراسة

#### 1. اختبار الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة: "للنشاط الرياضي التنافسي دور في تحقيق الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا"، يتم اختبار هذه الفرضية بمعامل الارتباط بيرسون .

الجدول(05): نتائج اختبار الفرضية العامة

القرار	مستوى الدلالة	النشاط الرياضي التنافسي	المتغير التابع المتغير المستقل
غير دال	0.353	0.219	الرضا عن الحياة

من الجدول أعلاه يتضح لنا وجود علاقة ضعيفة بين النشاط الرياضي التنافسي والرضا عن الحياة

قدرت بـ(0.219)، وهي اقل من 0.5

كما أن القيمة الاحتمالية قدرت بـ (0.353) وهي أكبر من  $\alpha=0.05$ ، ولهذا نرفض الفرضية العامة ومنه نستنتج وجود علاقة ضعيفة بين الرضا عن الحياة و النشاط الرياضي التنافسي بالنسبة للاعبين نادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة، و هذا راجع كون الرضا عن الحياة لا يجعلنا نشعر بالسعادة و الاستمتاع بالحياة عند ممارسة الرياضة.

### 1.3. اختبار الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى: " للنشاط الرياضي التنافسي دور في تقبل الذات والتوافق معها لدى المعاقين حركيا"، يتم اختبار هذه الفرضية بمعامل الارتباط بيرسون .

### الجدول(06): نتائج اختبار الفرضية الأولى

المتغير التابع المتغير المستقل	النشاط الرياضي التنافسي	مستوى الدلالة	القرار
تقبل الذات والتوافق معها	0.157	0.508	غير دال

من الجدول أعلاه يتضح لنا عدم وجود علاقة بين النشاط الرياضي التنافسي وتقبل الذات والتوافق معها قدرت بـ(0.157)، وهي أقل من 0.5 وهذا ما يفسر ان العلاقة بين المتغيرين ضعيفة.

كما ان القيمة الاحتمالية قدرت بـ (0.508) وهي أكبر من  $\alpha=0.05$ ، ولهذا نرفض الفرضية الأولى أي توجد علاقة ضعيفة بين تقبل الذات والتوافق معها والنشاط الرياضي التنافسي لدى لاعبي نادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة ، أي انه كلما كان للاعب زيادة في درجة تقبل الذات كان هناك بالمقابل زيادة ضعيفة في ممارسة النشاط الرياضي التنافسي.

### 2.3. اختبار الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية: " للنشاط الرياضي التنافسي دور في تحقيق الرضا الأسري لدى المعاقين حركيا"، يتم اختبار هذه الفرضية بمعامل الارتباط بيرسون.

الجدول(07): نتائج اختبار الفرضية الثانية

القرار	مستوى الدلالة	النشاط الرياضي التنافسي	المتغير التابع
			المتغير المستقل
غير دال	0.077	0.504	الرضا الاسري

من الجدول أعلاه يتضح لنا وجود علاقة بين النشاط الرياضي التنافسي والرضا الأسري قدرت ب(0.504)، وهي اكبر من 0.5 وهذا ما يفسر أن العلاقة بين المتغيرين متساوية بالتقريب.

كما أن القيمة الاحتمالية قدرت ب (0.077) وهي اكبر من  $\alpha=0.05$ ، اي ان الفرضية الثانية محققة لأنه توجد علاقة بين الرضا الأسري والنشاط الرياضي التنافسي لدى لاعبي نادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة ، أي كلما كان للاعب زيادة في الرضا الأسري كان هناك بالمقابل زيادة متوسطة في النشاط الرياضي التنافسي، فهذا راجع للبيئة الأسرية التي يعيش فيها اللاعب فقد تؤثر بالإيجاب أو السلب عليه، فإذا كانت الأسرة تشجعه و تحفزه على ممارسة الرياضة تزيد رغبته فيها والعكس صحيح.

### 3.3. اختبار الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة: " للنشاط الرياضي التنافسي دور في تحقيق الرضا الاجتماعي لدى المعاقين حركيا"، يتم اختبار هذه الفرضية بمعامل الارتباط بيرسون

الجدول(08): نتائج اختبار الفرضية الثالثة

القرار	مستوى الدلالة	النشاط الرياضي التنافسي	المتغير التابع
			المتغير المستقل
غير دال	0.608	0.612	الرضا الاجتماعي

من الجدول أعلاه يتضح لنا وجود علاقة بين النشاط الرياضي التنافسي الرضا الاجتماعي قدرت بـ(0.612)، وهي اكبر من 0.5 وهذا ما يفسر أن العلاقة بين المتغيرين موجبة عالية .

كما ان القيمة الاحتمالية قدرت بـ (0.608) وهي اكبر من  $\alpha=0.05$ ، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة اي توجد علاقة عالية بين الرضا الاجتماعي و النشاط الرياضي التنافسي لدى لاعبي نادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة ، و هذا ما يمكن تفسيره بأنه كلما زاد الرضا الاجتماعي عند اللاعب زادت رغبته في ممارسة النشاط الرياضي التنافسي .

#### 4. مناقشة نتائج الدراسة

##### 1.4. مناقشة نتائج الفرضية العامة:

من الجدول رقم (05) نرى أن هناك علاقة ضعيفة بين الرضا عن الحياة وممارسة النشاط الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ،هذه النتيجة انتقضت مع النتيجة التي توصل إليها الباحث عبد الحق ميرة 2021 فقد أسفرت دراسته عن وجود علاقة موجبة بين المتغيرين قدرت بـ (0.752)، ودراسة خوجة و كابوية حيث توصلوا الباحثين الى وجود علاقة موجبة عالية بين المتغيرين.

##### 2.4. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

قد أثبتتها النتائج العامة المستخلصة من نتائج جدول رقم (05) نرى ان العلاقة بين النشاط الرياضي التنافسي و تقبل الذات كانت ضعيفة وهذه النتيجة توافقت مع دراسة ميرة 2021 حيث أسفرت الدراسة عن عدم وجود علاقة بين الرضا عن الذات والتعلم.، و تناقضت مع دراسة خوجة و كابوية 2018، حيث توصل الباحثان الى ان ممارسة الرياضة عند المعاقين تزيد من الرضا عن الذات لديهم.

##### 3.4. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

قد أثبتتها النتائج العامة المستخلصة من نتائج جدول رقم (07) نرى ان المعاقين الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي يتميزون بدرجة متوسطة من الرضا الأسري وهذه النتيجة توافقت مع دراسة خوجة و كابوية 2018، حيث أسفرت الدراسة على إن فئة المعاقين الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي يتميزون بدرجة عالية من الرضا الاسري وانتقضت مع دراسة عبد الحق ميرة 2021 حيث أسفرت الدراسة عن عدم وجود علاقة بين الرضا الاسري،

## 4.4. مناقشة الفرضية الثالثة:

قد أثبتتها النتائج العامة المستخلصة من نتائج جدول رقم (07) نرى ان العلاقة بين النشاط الرياضي التنافسي والرضا الاجتماعي كانت عالية وهذه النتيجة انتقضت مع دراسة ميرة 2021 حيث أسفرت الدراسة عن عدم وجود علاقة بين الرضا عن الذات والتعلم.، وتوافقت مع دراسة خوجة كابوية 2018.

## الاستنتاج العام:

في الأخير وبعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة التي قدرت ب20 لاعبا بنادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الدراسة الى:

- توجد علاقة ضعيفة بين تقبل الذات وممارسة النشاط الرياضي التنافسي لدى لاعبي نادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة

## الفرضية الأولى غير محققة

- توجد علاقة متوسطة بين الرضا الأسري وممارسة النشاط الرياضي التنافسي لدى لاعبي نادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

## الفرضية الثانية محققة.

- توجد علاقة عالية موجبة بين الرضا الاجتماعي وممارسة النشاط الرياضي التنافسي لدى لاعبي نادي نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

## الفرضية الثالثة محققة.

- وفي الأخير يمكن القول أن الفرضية العامة التي تنص على أن "للنشاط الرياضي التنافسي دور في تحقيق الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا" محققة نسبيا.

# الخاتمة

### الخاتمة:

يعتبر الرضا عن الحياة الشعور العميق بالقبول والطمأنينة اتجاه الذات والبيئة المحيطة، ينبع من تحقيق التوازن بين مختلف جوانب الحياة و النجاح في المنافسات يعزز الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز، بينما التفاعل الاجتماعي في الفرق الرياضية يخلق روابط قوية وشعورا بالانتماء، هذه العوامل مجتمعة تساهم في بناء هوية إيجابية وتعزيز المرونة النفسية، مما يؤدي في النهاية الى زيادة الرضا عن الحياة.

وما توصلنا اليه من خلال دراسة دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا، أثبتت نتائج دراستنا أنه توجد علاقة ضعيفة بين المتغيرين حيث كلما زاد الرضا عن الحياة للاعبين قابلتها زيادة ضعيفة في ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا راجع كون ممارسة الرياضة لا تجعلنا نشعر بالسعادة والاستمتاع بالحياة ولا تحقق لنا الرضا عن الحياة المطلوب.

كما أن رضاهم عن حياتهم تتقبلها بكل ما فيها من مشقات ومتاعب، والعمل على اجتياز تلك المشقات، يعتبر عاملا هاما للوصول إلى تحقيق الأهداف ، كما أن الرضا عن الحياة يشكل عامل أساسي من عوامل النجاح واجتياز المواقف الصعبة التي تواجه الفرد في حياته وتمكنه من مواصلة دربه باقتدار وثبات سلوكي وانفعالي.

# قائمة المراجع

## قائمة المصادر والمراجع

أولاً: قائمة المصادر:

1-معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي.

ثانياً : قائمة المراجع:

1 إبراهيم جوادي، دور الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية المكيفة في تعزيز الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الهم المعاقين حركياً"، مجلة التفوق الرياضية، جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد حياتنة 02 الجزائر، 2022.

2 المجدلاوي، ماهر يوسف (2012) التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفس جسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد (20)، عدد (02).

3 ابن منصور جمال الدين، لسان العرب، مطبعة بولاق، طبعة 1 ، 1993.

4 الشاذلي بن جعفر، مجلة قراءات في التربية الخاصة وتأهيل المعوقين، الجزء 1 العدد

4. تونس 1982

5 اهدراكي بدوي، معجم العلوم الإجتماعية، مكتبة لبنان لبدان (1977)، ص

6 أمين أنور ،خولي، الرياضة والمجتمع المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت،

1996-

7 أسامة كمال راتب رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، مصر،

1997.

8 الفراء إسماعيل والنواجحة زهري (2012) النكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة

والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس"، مجلة جامعة الأزهر عزة.

9 التميمي، عبد الرضا عبد الجليل والزويني ابتسام صاحب موسى (2012): علم النفس الإيجابي (16)

دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

- 10 ارجبيل مايكل سيكولوجية السعادة ترجمة فيصل عبد القادر يونس عامل المعرفة العدد 157 الكويت، 1993.
- 11 بن هلال دنيا فاطمة، جانواجي حسني، قايد ترك أثر النشاط البدني الرياضي المكيف على جودة الحياة لدى المعاقين حركيا)، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
- 12 بدر الدين كمال عبده محمد السيد حلاوة رعاية المعاقين سمعيا وحركيا، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية، بدون طبعة، 2001.
- 13 جمال الخطيب مقدمة في الإعاقة الجسمية والصحية دار الشروق للنشر والتوزيع عمان 1998.
- 14 جابر، محمد عبد الله عيسى ورشوان ربيع عبده أمحد (2002)، الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا على الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال"، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، جامعة حلوان، 2006.
- 15 راضوان، شعبان جاد الله وهريدي عادل محمد (2001) العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة"، مجلة علم النفس، مصر.
- 16 سعد طه وأبو الليل، أحمد (2006) التربية البدنية لذوي الإحتياجات الخاصة، مكتبة 12 الفلاح، الكويت.
- 17 سيد جمعة خميس دراسة بعض النواحي البدنية والنفسية للمعوقين جسميا، رسالة دكتوراه جامعة حلوان ، 1985.
- 18 سليمان، عادل محمود (2003) الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية". رسالة ماجستير عري منشورة، كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- 19 شلبي، سوسن إبراهيم (2011) أساليب التعلق والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالب الجامعة ، مجلة العالم التربوي والعلوم الإنسانية، مصر.
- 20 عبد الرحمان العيسوي، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، بدون طبعة 1987.

- 21 عدنان السبعي، سيكولوجية المرضى المعاقين الشركة المتحدة للطباعة والنشر، دمشق الطبعة 1982.
- 22 عبد الخالق واحمد (2008)، الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي"، جملة دراسات نفسية الكويت.
- 23 عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1982.
- 24 عيسى جابر محمد ورشوان ربيع عبده، (2006) الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان، مجلد 12 عدد 4.
- 25 غريب سيدأحمد (ب س ) السلوك الاجتماعي للمعاقين المكتبة الجامعية الحديثة القاهرة، بدون طبعة، (ب س).
- 26 فاروق الوسان سيكولوجية الأطفال غير العاديين، مقدمة في التربية الخاصة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن، طبعة 3 1989
- 27 كمال درويش أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 9790.
- 28 مجيد سوسن شاكر (2008) اتجاهات معاصرة في رعاية وتنمية مهارات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 29 مروان عبد المجيد إبراهيم الألعاب الرياضية للمعاقين دار الفكر العربي، عمان، طبعة 1997.
- 30 ماجدة السيد عبيد، مقدمة في تأهيل المعاقين دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، طبعة 1، 2000
- 31 محمد سيد فهمي السلوك الاجتماعي للمعاقين مكتبة الجامع الحديث القاهرة، بدون طبعة، 1983.
- 32 مثال منصور بوحמיד المعوقون مؤسسة الكويت للتقدم، بدون طبعة 1985.
- 33 ماجدة السيد عبيد، مقدمة في تأهيل المعاقين دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، طبعة 2000.

- 34 محمد رمضان القذافي، سيكولوجية الإعاقة، منشورات الجامعة المفتوحة، ليبيا، بدون طبعة 1994.
- 35 منصف المرزوقي، مجلة قراءات في التربية الخاصة إدارة التربية مصر، 1982.
- 36 محمد السيد عبد الرحمان، علم النفس الاجتماعي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة،  
2004.
- 37 مروان عبد المجيد إبراهيم الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، 1999.

# قائمة الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي المكيف

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء

الى السيد: الأستاذ الدكتور

تحية طيبة وبعد:

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في تحكيم عبارات مقياس الرضا عن الحياة. ونظرا الى ما عرفتم به من خبرة في هذا المجال، وما تتمتعون به من روح تعاونية فأردنا الاستشارة بأرائكم في تقويم واختبار فقرات المقياس من حيث صدق قياسه.

- عنوان البحث:

دور النشاط الرياضي التنافسي في تحقيق الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا

الدرجة العلمية: ماستر

## مقياس الرضا عن الحياة:

ينقسم مقياس الرضا عن الحياة الى 33 عبارة مكونة من 3 أبعاد:

- 11 عبارة لبعدها الرضا عن الذات.
- 09 عبارة لبعدها الرضا الأسري.
- 13 عبارة لبعدها الرضا الاجتماعي.

### درجات المقياس:

يشمل الاستبيان 5 درجات:

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الإجابة
1	2	3	4	5	الدرجات

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الفقرة
<b>المحور الأول: الرضا عن الذات</b>					
					01 حظي في الحياة اوفر من غيري
					02 طفولتي ملؤها السعادة
					03 اشعر بانني حسن المظهر مقارنة بالآخرين في مثل سني
					04 عندما أفكر في الماضي أجد أنني لم أحقق ما أردته
					05 اشعر بأنني ذو نفع وفائدة في الحياة
					06 أنا غير راض عن نفسي حاليا
					07 الروتين يملأ حياتي
					08 اشعر بضعف شخصيتي
					09 لدي هدف ومعنى أصبو اليهما
					10 افتخر بإنجازاتي المحققة
					11 أهدافي واضحة ويمكنني تحقيقها
<b>المحور الثاني: الرضا الأسري</b>					
					01 لا انتقبل اختلاف الأفكار بيني وبين افراد اسرتي
					02 مستوى دخل أسرتي يلبي حاجياتي بدون مشاكل
					03 أشعر بالسعادة في حياتي العائلية.

					أستعين بأفراد أسرتي في مواجهة مشاكلي	04
					أعاني كثيرا من وجود خلافات أسرية.	05
					يصعب علي البقاء في البيت بارتياح	06
					لدي القدرة على التفاعل الإيجابي مع أفراد أسرتي	07
					يسود اسرتي الحب والأمان	08
					لي مكانة كبيرة في اسرتي	09

### المحور الثالث: الرضا الاجتماعي

					أشعر أنا علاقاتي الاجتماعية ضعيفة.	01
					عندما التقى بالناس لأول مرة أشعر بتقبلهم لي	02
					لا يهتم أحد ممن هم حولي برأيي	03
					أشعر بالفخر لأنني انتمى لهذا المجتمع	04
					نادرا ما أشعر بالحب من جانب المحيطين بي	05
					علاقاتي الاجتماعية سطحية	06
					أفتقد الصداقة الحقيقية	07
					أجد صعوبة في الاندماج مع الآخرين	08
					لا يوجد من أتوجه إليه عندما أقع في مشكلة	09
					أقبل النقد الذي يوجه الي بصدر رحب	10
					أقبل نجاح زملائي بدون حسد.	11
					أميل إلى مساعدة الآخرين والوقوف بجانبهم	12
					أشعر أن الآخرين يقدروني حق قدرتي	13

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,886	33

Statistiques descriptives					
	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
المحور الأول	20	1	5	2,50	1,277
V2	20	1	5	2,80	1,105
V3	20	1	4	2,65	,875
V4	20	1	5	2,90	1,334
V5	20	1	5	3,20	1,508
V6	20	1	5	2,95	1,395
V7	20	1	5	3,10	1,119
V8	20	1	5	2,60	1,142
V9	20	1	5	3,40	1,273
V10	20	1	5	2,85	1,182
V11	20	1	5	3,05	1,191
N valide (liste)	20				

Statistiques descriptives					
	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
المحور الثاني	20	1	5	2,40	1,353
V13	20	1	5	2,80	1,105
V14	20	1	5	2,80	1,361
V15	20	1	5	2,60	1,095
V16	20	1	5	3,15	1,182
V17	20	1	5	3,10	1,294
V18	20	1	5	3,45	1,317
V19	20	1	5	3,45	1,395
V20	20	1	5	3,50	1,357
N valide (liste)	20				

Statistiques descriptives					
	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type

المحور الثالث	20	1	5	3,15	1,182
V22	20	1	5	3,10	1,373
V23	20	1	5	3,30	1,218
V24	20	1	5	3,25	1,209
V25	20	1	5	2,90	1,210
V26	20	1	5	2,90	1,165
V27	20	1	5	3,00	1,257
V28	20	1	5	3,00	1,487
V29	20	1	5	2,60	1,046
V30	20	1	5	2,35	1,182
V31	20	1	5	2,50	1,051
V32	20	1	4	2,10	1,021
V33	20	1	5	3,05	1,395
الاجتماعي	20	2,08	3,69	2,861 5	,45447
N valide (liste)	20				

Corrélations					
		الذات	الاسري	الاجتماعي	النشاط
الذات	Corrélation de Pearson	1	-,227	,083	,157
	Sig. (bilatérale)		,336	,728	,508
	N	20	20	20	20
الاسري	Corrélation de Pearson	-,227	1	,119	,404
	Sig. (bilatérale)	,336		,618	,077
	N	20	20	20	20
الاجتماعي	Corrélation de Pearson	,083	,119	1	-,122
	Sig. (bilatérale)	,728	,618		,608
	N	20	20	20	20
النشاط	Corrélation de Pearson	,157	,404	-,122	1
	Sig. (bilatérale)	,508	,077	,608	
	N	20	20	20	20