



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم النشاط البدني و الرياضي المكيف

الرقم:...../2021

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الأمان الداخلي للمعاقين حركيا في

ظل انتشار كوفيد - 19

- دراسة ميدانية بالمركز البيداغوجي للمعاقين حركيا بالمسيلة -

إشراف الاستاذ:

الدكتور حويش علي

اعداد الطالب:

✓ أم هاني يعقوب

السنة الجامعية : 2021/2020

الله أكبر

تشكرات:

عملاً بقوله تعالى: "ولئن شكرتم لأزيدنكم"

اللهم لك الحمد والشكر على جليل نعمتك وتوفيقك لنا في انجاز هذا العمل

ونأمل لأن يكون ثمرة معتبرة في سبيل العلم والمعرفة.

واقْتداءً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر

الله".

أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير إلى: الأستاذ المشرف حويش علي

الذي لم يبخل علياً بنصائحه وتوجيهه طيلة انجاز هذا العمل وكان لي

النور الذي ينير طريقتي.

كما لا يفوتني أن أقدم جزيل الشكر إلى كل طاقم المركز البيداغوجي

للمعاقين حركياً بالمسيلة.

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل .

إلى كل خريجي طلبة قسم النشاط البدني المكيف دفعة 2021/2020

محتويات البحث

. الإهداء

. تشكرات

. قائمة المحتويات

. قائمة الجداول والأشكال

| الصفحة | العنوان |
|--------|---|
| أ | مقدمة |
| | الفصل التمهيدي |
| 02 | 1 الإشكالية |
| 02 | 2 . الفرضيات |
| 03 | 3. ماهية البحث |
| 03 | 4. أهداف البحث |
| 04 | 5. أسباب اختيار الموضوع |
| 04 | 6 . تحديد المفاهيم والمصطلحات |
| 08 | 7. الدراسات السابقة أو المشابهة |
| | |
| | الباب الأول: الجانب النظري |
| | الفصل الأول: الأنشطة البدنية الترويحية |
| | تمهيد |
| 14 | 1- نبذة تاريخية عن حركة الترويح. |
| 14 | 2- مفهوم الترويح |
| 14 | 3- أنواع الترويح |
| 17 | 4- أهمية الترويح |
| 18 | 5- خصائص الترويح |
| 18 | 6- النشاط البدني الترويحي |
| 19 | 7- أنواع النشاط البدني الرياضي الترويحي |
| 19 | 8- النشاط الترويحي عند المعاقين |

| | |
|----|--|
| | خلاصة |
| | الفصل الثاني: الإعاقة الحركية |
| | تمهيد |
| 25 | 1. تعريف الإعاقة |
| 26 | 2. تعريف المعاق |
| 26 | 3. تعريف الإعاقة الحركية |
| 27 | 4. درجات الإعاقة الحركية |
| 28 | 5. أنواع الإعاقة الحركية |
| 29 | 6. أسباب الإعاقة الحركية |
| 30 | 7. تصنيف الإعاقة الحركية |
| 31 | 8. مستلزمات حركة المعاقين |
| 32 | 9. الخدمات المتوفرة في الجزائر حول الإعاقة الحركية |
| | خلاصة |
| | الفصل الثالث: الأمان الداخلي (الأمن النفسي) |
| | تمهيد |
| 37 | 1- تعريف الأمن النفسي |
| 38 | 2- أبعاد الأمن النفسي |
| 38 | 3- خصائص الأمن النفسي |
| 39 | 4- الاتجاهات النظرية المفسرة للأمن النفسي |
| 41 | 5- الحاجة إلى الأمن النفسي |
| 42 | 6- مهددات الأمن النفسي |
| 42 | 7- العوامل المؤثرة في تحقيق الأمن النفسي |
| 45 | خلاصة |
| | الفصل الرابع: مرض كورونا (كوفيد 19) |
| | تمهيد |
| 46 | 1- تعريف عام (ماهو كوفيد 19) |

| | |
|-----|--|
| 46 | 2. أسباب المرض و مخاطر الإصابة به |
| 47 | 3. أعراض فيروس كورونا المستجد |
| 48 | 4. الوقاية من مرض كورونا (كوفيد19) |
| 49 | 5. الفئة الأكثر عرضة للإصابة |
| 50 | 6. دعم احتياجات ذوو الإعاقة خلال تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد19) |
| | الباب الثاني: الجانب التطبيقي |
| | الفصل الخامس: المنهجية المستخدمة في البحث |
| | تمهيد |
| 54 | 1. الدراسة الاستطلاعية |
| 54 | 2. المنهج المستخدم |
| 54 | 3. متغيرات البحث |
| 555 | 4. مجتمع البحث |
| 55 | 5. عينة البحث |
| 55 | 6. مجالات البحث |
| 56 | 7. أدوات البحث |
| 56 | 8. الأساليب الإحصائية |
| | خلاصة |
| | الفصل السادس: تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان |
| 57 | 1. تحليل نتائج الاستبيان |
| 80 | 2. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات |
| 81 | 3. خلاصة |
| 82 | الاقتراحات والتوصيات |
| 83 | الاستنتاج العام |
| 86 | خاتمة |
| 87 | الملاحق |
| 92 | المراجع |

فهرس الجداول

| الصفحة | الجدول | الرقم |
|--------|---|-------|
| 33 | يبين المراكز المتوفرة للمعاقين حركيا في الجزائر | 1 |
| 57 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الأول | 2 |
| 58 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثاني | 3 |
| 59 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثالث | 4 |
| 60 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الرابع | 5 |
| 61 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الخامس | 6 |
| 63 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال السادس | 7 |
| 64 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال السابع | 8 |
| 65 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثامن | 9 |
| 66 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال التاسع | 10 |
| 67 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال العاشر | 11 |
| 69 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الحادي عشر | 12 |
| 70 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثاني عشر | 13 |
| 71 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثالث عشر | 14 |
| 72 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الرابع عشر | 15 |
| 73 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الخامس عشر | 16 |
| 74 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال السادس عشر | 17 |
| 76 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال السابع عشر | 18 |
| 77 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثامن عشر | 19 |
| 78 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال التاسع عشر | 20 |
| 79 | يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال العشرون | 21 |

فهرس الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 57 | يبين دور النشاط البدني الترويحي في زيادة الثقة بالنفس للمعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا(كوفيد19). | 1 |
| 58 | يبين ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية ودورها في زيادة الثقة بالنفس في أوقات الحجر الصحي. | 2 |
| 60 | يبين نظرة المعاق حركيا في شعوره بالوحدة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19. | 3 |
| 61 | يبين مدى كفاية الأنشطة البدنية الترويحية في إعطاء الثقة بالنفس للمعاقين حركيا في ظل انتشار كوفيد19. | 4 |
| 62 | يبين إحساس المعاق حركيا براحة البال عند انتهائه من ممارسته للأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19. | 5 |
| 63 | يبين شعور المعاق حركيا بالرضا والراحة النفسية وهذا وقت اقتراب أداء الأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي. | 6 |
| 64 | يبين معرفة مدى تحكم المعاق حركيا في أعصابه وهذا عند انتهائه من أداء الأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي. | 7 |
| 65 | يبين معرفة ممارسة النشاط البدني الترويحي في أن يكون سبيل لتغلب المعاق حركيا على مشكلته في أوقات الحجر الصحي. | 8 |
| 67 | يبين لنا الشكل زيادة عدد أصدقاء المعاق حركيا بعد ممارسته. | 9 |
| 68 | يبين معرفة إمكانية تكيف المعاق حركيا مع الأنشطة البدنية الترويحية المختلفة في ظل كوفيد19 | 10 |
| 69 | يبين مدى رغبة المعاق حركيا في ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد19 | 11 |
| 70 | يبين مدى معرفة إيجاد المعاق حركيا صعوبة أثناء أدائه للنشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد 19 | 12 |
| 71 | يبين معرفة ما اذا كان للخوف أن يتغلب على المعاق حركيا أثناء أدائه للأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19 | 13 |
| 72 | يبين دور النشاط البدني الترويحي في إتاحة المعاق حركيا في الاتصال بالآخرين | 14 |

| | | |
|----|---|----|
| 74 | يبين مدى تأثير عدم ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في الرفع من معنويات المعاق حركيا في ظل كوفيد 19 | 15 |
| 75 | يبين مدى تأثير عدم ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية على الحالة النفسية لدى المعاق حركيا في ظل 19 | 16 |
| 76 | يبين مدى إصرار المعاق حركيا على النجاح وتحدي إعاقته أثناء ممارسته للأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد19 | 17 |
| 77 | يبين مدى تحرر المعاق حركيا من النقص أثناء ممارسته للأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19 | 18 |
| 78 | يبين شعور المعاق حركيا بالقلق والتوتر بعد عجزه عن أدائه أو ممارسته بعض الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19 | 19 |
| 79 | يبين مساعدة الأنشطة البدنية الترويحية على تغلب المعاق حركيا على عجزه في ظل كوفيد19 | 20 |

مقدمة:

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وفي أحسن صورة ولحكمة ما يراها الخالق سبحانه وتعالى يسلب الإنسان إحدى تلك النعم أو بعضها القليل أو الكثير، وسلب إحدى هذه النعم الكثير هو في حقيقته نوع من الإعاقة المعاق هو ذلك الإنسان الذي سلب منه وظيفة احد الأعضاء الحيوية في جسمه نتيجة مرض أو إصابة وبالوراثة، ونتج عن ذلك أنه أصبح عاجزا عن تحقيق احتياجاته، فالإنسان آية من آيات الله تعالى جباه قدرات فائقة ومواهب كامنة.

لقد حظي في مجال التربية ذوي الاحتياجات الخاصة اهتماما بالغا في السنوات الأخيرة ويرجع هذا الاهتمام إلى الاقتناع المتزايد في المجتمعات المختلفة بأن ذوي الاحتياجات الخاصة لهم الحق في الحياة وفي النمو إلى أقصى ما تمكنهم منه قدراتهم وإمكاناتهم هذا ويقاس تقدم الأمم اليوم بما تقدمه لذوي الاحتياجات الخاصة للوصول بهم إلى استعداداتهم الحقيقية وتنميتها وفق ما يستطيعون.

لذا تبنى المجتمع الدولي من خلال الإعلان العالمي <التربية للجميع> إلزام الدول المختلفة بتوفير حاجات التعلم الأساسية التي يحتاجها المعاق من اجل البقاء وتنمية كافة قدراتهم والعيش والعمل بكرامة والمساهمة الفعالة في عملية التنمية وتحسين نوعية حياتهم، واتخاذا القرارات اللازمة لتأمين فرص تعليمية متكافئة لجميع فئات المعاقين باعتبارها جزء من النظام التربوي.

وقد عرف الإنسان منذ القدم القيمة الايجابية لممارسة النشاط البدني الترويجي كعلاج للمرض والمعاقين، حيث أن حركة الجسم ذو تأثير فعال في تخفيف الألم، كما أن لها دور في علاج كثير من الأمراض في مختلف مراحل العمر للأصحاء والمعاقين، حيث ثبت أنها أحسن وسيلة للاحتفاظ باللياقة والقدرة على أداء الأعمال بكفاءة، وقد بدأت المجتمعات منذ الحرب العالمية الثانية في الاهتمام بالمعاقين عندما أصيب الملايين من الأفراد بإعاقات مختلفة نتيجة الحروب وأصبح هناك ضرورة لتأهيل هؤلاء الأفراد حتى تتلاءم مع قدراتهم ودرجة إعاقاتهم.

في ظل انتشار وباء كورونا الذي عصف بالعالم حيث ألقى بمخاوف كبيرة في هذه الفئة الخاصة في المنطقة العربية التي تتزايد فيها حالات الإعاقة، وكانت منظمة <هيومن رايتس ووتشن> الحقوقية الدولية، قد قالت في تقرير سابق لها أن فيروس كورونا الجديد المسبب لمرض كوفيد19 يشكل مخاطر لكثير من

الأشخاص ذوي الإعاقة حول العالم وان على الحكومات أن تبذل جهودا إضافية لحماية حقوقهم في الاستجابة للجائحة.

وكان للرياضة دورا أساسيا في حياة المعاقين، فهي أهم مطلب ضمن متطلبات الحياة البيولوجية وإلا دفعوا ثمن عدم الحركة من صحتهم وأعمارهم، فالمعاق الذي يجلس على كرسيه وينعزل عن عالمه بدون حركة ونشاط فتتصلب شرايينه وتخور عظامه وتحدث له أمراض القلب والسكر والسمنة خاصة في ظل انتشار وباء كورونا، فالرياضة البدنية الترويحية ضرورية للمعاق في جميع مراحل وأصناف إعاقته لأنها خير وسيلة للمحافظة على الصحة العامة.

ويرى <جون ديون> ان النشاط الرياضي يعد نشاطا هادفا وبناءا اذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطه ومن ثمة فانه يساهم في تنمية وتطوير الشخصية عند الفرد لذا فقد تزايد الاهتمام بالنشاط الرياضي وتعددت مجالاته ونذكر منها النشاط البدني الترويحي.

إن النشاط البدني الترويحي يعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكسبه خبرات تساعد على التمتع بالحياة وتحقيق الأمان الداخلي لديه ويتعدى أثر المهارات الترويحية إلى الاستمتاع بوقت الفراغ في تنمية الثقة بالنفس وزيادة الدافعية لدى المعاق حركيا في ظل انتشار وباء كورونا.

إن إيماننا القوي بأهمية برمجة هذا النشاط ضمن البرنامج التربوي الشامل لهذه الفئة بما تعانيه من معوقات جسدية، حركية، نفسية واجتماعية خاصة في ظل انتشار وباء كورونا الذي أصبح يشكل خطرا كبيرا على هذه الفئة جعلنا نقوم بدراسة هذا الموضوع والذي نتناول فيه مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الأمان الداخلي لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا.

وستشمل دراستنا على بابين رئيسيين:

الباب الأول:

يتكون من أربعة فصول:

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى النشاط البدني الترويحي (مفهومه، تصنيفاته، خصائصه، وأهميته ممارسته من طرف المعاقين)

الفصل الثاني: خصص للإعاقة الحركية (مفهوم الإعاقة الحركية، أنواعها، مظاهرها، عواملها، وكذلك مختلف أسبابها).

الفصل الثالث: تطرقنا إلى موضوع الأمان الداخلي (الصحة النفسية)

الفصل الرابع: تطرقنا إلى موضوع وباء كورونا (كوفيد19) حيث تطرقنا إلى تعريفه، كيف ينتشر، أعراضه، الوقاية منه، العلاج وغيرها.

الباب الثاني: وهو الجانب التطبيقي واشتمل على فصلين :

الفصل الأول: الطريقة المنهجية المستخدمة في البحث وتطرقنا إلى المنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية، وعينة البحث، ومصداقية أدوات البحث.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى تحليل ومناقشة النتائج.

1. إشكالية البحث وتساؤلاته:

إن تشخيص المشاكل النفسية والاجتماعية للشخص المعاق حركيا أدى إلى تعدد الدراسات التي تناولت مشكلة الإعاقة وأثارها ومضاعفاتها النفسية الناجمة عن الشعور بالإحباط والإحساس بالفشل والشعور بالذنب وفقدان الثقة بالنفس كما تؤثر البيئة الاجتماعية تأثيرا سلبيا في صاحب العاهة ويساهم في تكوين صراع نفسي وتزيد في الشعور بالنقص وكذلك عدم الشعور بالأمان الداخلي لدى المعاقين حركيا وهذا في ظل انتشار وباء كورونا.

فأثرت اثر النشاط البدني الترويحي كوسيلة للتغلب على الإعاقة وعدم الثقة بالنفس ونقص الدافعية ذلك يعتبر عامل من العوامل الأساسية التي تساعد الفرد المعاق على تقبل عجزه وتعويضه من اجل تحدي شعور بالعجز و الألم وتحرير النفس .

فالنشاط البدني الترويحي يتيح للمعاق حركيا فرصا للحفاظ على توازنه النفسي وتحقيق ذاته وتعزيز ثقته بنفسه وبالتالي تحقيق توازنه الداخلي في ظل انتشار وباء كورونا.

وعليه يطرح التساؤل العام :

هل مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الأمان الداخلي لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا؟

1. هل الأنشطة البدنية الترويحية تساهم في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا؟

2. هل الأنشطة البدنية الترويحية تساهم في زيادة الدافعية لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا؟

2. الفرضيات:**1.2 الفرضية العامة:**

تؤثر مساهمة النشاط البدني الترويحي ايجابيا على الأمان الداخلي لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا.

2.2. الفرضيات الجزئية:

1. هناك أثر في مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا.

2. هناك إثر في مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الدافعية لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا.

3. أهمية البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي في إي مجال من مجالات المعرفة أهمية خاصة من وراء البحث والتعمق في دراسته، والأساس في الاهتمام بفتة المعاقين حركيا سواء بتوفير الرعاية والاحتياجات اللازمة لهم، أو بتخصيصهم بالدراسة لمعرفة كل ما يحتاجونه خاصة في ظل انتشار وباء كورونا، وكذا النهوض بهم والارتقاء لوضعهم، وكل هذا نابع من وجوب احترام الفرد المعاق وتقديره والتعامل معه كأنسان له حقوق يجب إن تراعى، بما في ذلك حقه في ممارسة النشاط البدني الترويحي الذي له دور في زيادة الأمان الداخلي لديه وهذا في ظل انتشار وباء كورونا، بحيث تمنح له كل الوسائل الضرورية ليتمكن من ممارسته.

وتتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية النشاط البدني الترويحي في حياة المعاق، حيث انه كفيل بتحسين الجانب البدني والصحي للمعاق عامة والمعاق حركيا بصفة خاصة، الشيء الذي يؤدي إلى تطوير حركاته وتحسين لياقته البدنية، كما انه يساهم في الأمن النفسي والاجتماعي للفرد المعاق.

4. أهداف البحث:

. معرفة مدى تأثير مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الأمان الداخلي لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا.

. معرفة مدى مساهمة الأنشطة البدنية الترويحية في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا.

. معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الدافعية لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا.

5. أسباب اختيار الموضوع:

إن هناك جملة من الأسباب التي دفعت الباحث إختيارها الموضوع بالذات (مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الأمان الداخلي لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا) منها ما هو ذاتي ومنها ما هو شخصي.

1. الأسباب الذاتية:

. رغبة الباحث في دراسة الموضوع <الإعاقة الحركية> من الناحية السوسولوجي لتعلقه واهتمامه بفئة المعاقين.

. كون إن الباحث رياضي وحبه للأنشطة البدنية أدى به إلى اختيار رياضة المعاقين كموضوع للدراسة السوسولوجي خاصة في ظل انتشار وباء كورونا ومدى تأثيره على هذه الفئة.

. إحساس الباحث الكبير لفئة المعاقين والمشكلات التي تتجم عن الإعاقة بالنسبة للمعاق وللأسرة والمجتمع في ظل انتشار وباء كورونا.

. إن الاهتمام بدراسة فئة المعاقين حركيا يعد من الاهتمام العام لهذه الشريحة لمعرفة اهم مشاكلهم واحتياجاتهم.

6. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

قبل التطرق إلى دراسة موضوعنا يجب إزالة الإبهام على ما قد يجلب الغموض ولعل أهم المصطلحات الغامضة في بحثنا هذا ما يلي:

1. تعريف النشاط البدني الترويحي:

أ. تعريف النشاط: كل عملية سلوكية وبيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر من الاستجابة. (أمين أنور خولي، 1996، ص25).

ب النشاط البدني:

لغة: يعني الرياضيات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفق نوعها وشدتها ويتم ذلك وفقا للاهتمامات الأشخاص غير القادرين في حدود قدراتهم. (حلم إبراهيم وآخرون ,1998,ص25).

اصطلاحا: تستخدم كلمة نشاط بدني كتعبير يقصد بها المجال الكلي بحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترص في مقابل الكسل والوهن والخمول والواقع إن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.

التعريف الإجرائي:

النشاط البدني هو من أهم الأنشطة أو الاختصاصات التي تعتني بالفرد والمجتمع للحد من المشاكل النفسية .

ج . تعريف الترويح:

إن مصطلح الترويح مشتق من الأصل اللاتيني ويعني إعادة الخلق ويشير أيضا إلى الخلق ويشير أيضا إلى التجديد والانتعاش ويعرف بأنه نوع من أوجه النشاط التربوي يمارس في أوقات الفراغ الشخصي. (فرح عبد القادر طه , 2003)

د. النشاط البدني الترويحي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائية نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل إنشاء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية.

يعتبر النشاط الرياضي الترويحي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبيرة في المتعة الشاملة للفرد بإضافة إلى الأهمية الشاملة من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. (إبراهيم رحمة ,1998,ص7).

. التعريف الإجرائي لنشاط البدني الترويحي:

هو النشاط الذي يمارسه المعاقين حركيا بالمراكز البيداغوجية قصد الترويح عن النفس.

أو هو كلمة تعني التجديد والابتكار، حيث أنها تفوق مفهوم اللعب في النظريات تفسيرات مختلفة، وهي تعني الجانب الروحي والمادي.

حيث يشكل هنا النشاط محورا جوهريا في حياة المعاقين فانه أجد بذلك أن يكون مجالا هاما في رعايتهم إذ نجد جميع العمليات التربوية والأساليب المستخدمة في نشأة هذه الفئة والتي تقوم أساسا على اللعب والنشاط والحركة لأجل إعدادهم كي يحتلوا مكانة أساسية في المجتمع كأفراد محترمين في حدود قدراتهم الشخصية.

2.الإعاقة الحركية:

أ . الإعاقة: الإعاقة وهي عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع غير هم من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة، والإعاقة هي حالة من الضرر البدني والعجز. (د/مروان عبد المجيد إبراهيم, 2002,ص79)

ب . الإعاقة الحركية: المعاق حركيا هو لشخص الذي يعاني من درجة العجز البدني، أو سبب يعيق حركته ونشاطه نتيجة لخلل أو عاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله بطريقة تحد من وظيفته العادية بصفة طبيعية.

. التعريف الإجرائي للإعاقة الحركية:

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

. كذلك هو الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة أدتا إلى ضمور العضلات.

3. تعريف الأمان الداخلي(الأمن النفسي):

أ. تعريف الأمان(الأمن):من المهم أن نعرف مصطلح الأمان حتى نقف على طبيعته وحاجتنا إليه، وعلناثره وما يوجبه من التهيؤ والاستعداد.

أما الأمان: فهو اسم من امن يأمن:أمنًا وأمانًا وأمانة؛أي اطمأن ولم يخف، فهو آمن، وأمن وأمين يقال:للكالأمان:أي قد آمنتك(مجمع اللغة العربية، 2008، ص27,28).

فالهزمة والميم والنون أصلان متقاربان: أحدهما الأمانة التي هي ضد الخيانة، ومعناها سكون القلب، والأخر التصديق. والمعنيانمتدانيان. (ابن فارس، 1979)

وأمنت غيري من الأمن والأمان. والأمن: ضد الخوف. والأمانة: ضد الخيانة. والإيمان: ضدا لكفر.والإيمان:بمعنى التصديق. ضدهاالتكذيب 3(ابن منظور , 1414.

ب . تعريف الأمان الداخلي(الأمن النفسي):

هو شعور الفرد بالاستقرار والتحرر من الخوف، لتحقيق متطلباته ومساعدته على إدراك قدراته وجعله أكثر تكيفا4(العقيلي، عادل، 2004، ص6).

. التعريف الإجرائي:

بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الشعور بالأمن النفسي في هذه الدراسة.

. ما هو الا حالة يشعر فيها الفرد بالإيجابية تجاه عملته، ومختلف جوانب الحياة، ويرتبط بأمن الفرد الاجتماعي وصحته النفسية.

. تعريف فيروس كورونا(كوفيد 19):

1. اسم الفيروس: الفيروس المسبب لمرض كوفيد.19 يسمى sars .cov2.ينتمي هذا الفيروس لعائلة فيروسات كورونا. coronavirus.ومعنى التسمية كالآتي:

SARS:severe cut respiratory syndrome cov:corona virus 2:type2

2. تعريف كوفيد . 19:

هومرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا . sars cov2

Co: corona:virus d:disease 19:2019

ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر2019.وقد تحول كوفيد . 19الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من البلدان العالم. (منظمة

الصحة العالمية) Corona - 2019/advice -FOR - PUBLIC/A -CORONAVIRUSES

. الدراسات السابقة أو المشابهة:

1. الدراسة الأولى: دراسة جمعة خميس 1981:

هو من الباحثين الذين نهجوا هذا المنهج واهتموا بالنواحي الإرشادية والصحة النفسية وكيف أن الحالة البدنية للمعوق تؤثر دون شك على صحتهم النفسية.

ولقد استخدم الباحث في دراسته عينة قوامها 50 حالة من المعوقين حركيا بمدينة الوفاء والأمل، ومركز التأهيل المهني، ولقد استخدم من الأدوات استمارة في جمع البيانات بصورتها الأولية والتي أعدها الباحث، والتي تعطي المعوق من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية :

القياسات الجسمية (مقياس الطول، الوزن، محيط الصدر) ولقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
. زيادة مقدرة المعوق حركيا على الاعتماد على النفس.

. تطور الحالة النفسية للمعوقين حركيا من حيث زيادة الانبساطية وتقليل العصبية.

. خلو عنصر العلاج الطبيعي من عنصر الترويح يؤدي إلى ملل المعوقين حركيا مما يعرقل الهدف المنشود من علاج وتأهيل نفسي بدني.

. توصلت أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التي مارست النشاط البدني الترويحي في كلا من البعدين الرئيسيين للشخصية وهما الانبساطية والانطوائية.

وقد تفيد نتائج هذه الدراسة إلى وضع للارتقاء بالنواحي النفسية.

2. دراسة الطالب بشير حسام (2010/2011) (فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا).

هدفت الدراسة: إلى معرفة واقع ممارسة النشاط الحركي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية.

المنهج المتبع: المنهج المتبع هو المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

عينة البحث: شملت العينة على 180 معاق حركيا ممارسين وغير ممارسين قسموا إلى مجموعتين كل من يحتوي على 90 معاق.

أدوات البحث: مقياس الصحة النفسية

أهم النتائج:

1. إثبات أن النشاط الرياضي الترويحي دور في إدماج المعاق داخل المجتمع.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص التنمية الاجتماعية لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

3. دراسة الثالثة: دراسة عفت الوكيل 1983:

من الدراسات التي أولت اهتماما كبيرا بالنواحي النفسية والأنشطة النوعية للأشخاص المعوقين من نواحي العزلة والانطواء، وتهدف كذلك إلى التعرف إن الأهمية الأنشطة الفرعية في حياة المعوقين ومعرفة إقبال المعوقين على برامج التأهيل الجسماني ومعرفة الأسباب التي تمنع المعوق حركيا من ممارسة الأنشطة الترويحية.

استخدمت الباحثة في دراستها عينة قوامها (100) فردا معوقا باء عاقات حركية ولقد استخدمت من الأدوات الدراسية المسحية في صورة استفتاء ولقد توصلت إلى النتائج التالية:

إن برامج التأهيل ينقصها عنصر التشويق والترويح، والسبب في عدم إقبال المعوقين حركيا على ممارسة الأنشطة الرياضية يرجع إلى سبب نفسي كما أن الأنشطة الترويحية عنصر هام للمعوقين باعتبار أن معظم المعوقين حركيا يميلون إلى العزلة والانطواء والتفكير المستمر في عاهتهم والانسحاب إلى عالمهم الخاص بهم.

الدراسة الرابعة: دراسة حملاوي عامر 2014: (أهمية ممارسة النشاط الحركي المكيف الترويحي على الصحة النفسية).

هدفت الدراسة: إلى معرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا.

المنهج المستخدم: المنهج المستخدم المنهج التجريبي.

عينة البحث: شملت عينة البحث 40 معاقا قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

أدوات البحث: مقياس الصحة النفسية.

نتائج البحث: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسة الخامسة: دراسة بقلم أيمن قويدر (11 أبريل 2020) ذوي الإعاقة في زمن فيروس كورونا .
كوفيد 19.

تشكل جائحة تفشي فيروس كورونا (كوفيد . 19) الجديد حالة طوارئ عالمية تؤثر بشكل مستمر على مجتمعاتنا في مختلف أنحاء العالم، ويحدث هذا في الوقت الذي يشكل الأشخاص ذوي الإعاقة ما 15% من سكان الأرضية يستمرون بالعيش مع احد أشكال الإعاقة وبشكل يومي . ومع أننا نعلم أنا الأشخاص ذوي الإعاقة هم في الظروف العادية من أكثر فئات مجتمعاتنا تهميشا وتعرضا للوصم ولكن مع انتشار فيروس كورونا فانا الأمر قد يزداد تدهورا لهذه الفئات حيث سيعرض إلى خطر العدوى والموت مع تفشي الفيروس.

يمثل موضوع جمع البيانات حول القضايا التي تمس الأشخاص ذوي الإعاقة معضلة مستمرة وتحديا تم الحديث عنه في مناسبات كثيرة. ومع تفشي فيروس كورونا فان البيانات المتوفرة للجمهور عن إصابة الأشخاص ذوي الإعاقة بفيروس كوفيد 19 قد تكون شحيحة أو انه لم يجر تفصيلها لبيان أثرها على الأشخاص ذوي الإعاقة.

ولكن التقارير تظهر معلومات في غاية القلق بشأن الآثار الخطيرة لهذا الوباء على الأشخاص ذوي الإعاقة بما في ذلك الآثار الأولية لتفشي الفيروس وكذلك الآثار الثانوية من حيث الاستجابة للوباء على أصعدة مختلفة مثل التعليم والصحة والأمن الغذائي وسبل العيش.

ومن اجل مواجهة هذا التحدي العصري الذي يواجه البشرية، يجب التأكيد على دمج الأشخاص ذوي الإعاقة في جميع خطط الاستجابة لتفشي فيروس كورونا.

من المهم أيضا إزالة العوائق التي يواجهها الأشخاص ذوي الإعاقة في الوصول إلى الخدمات الصحية والنظافة الشخصية والتعليم، وكذلك النظر في إجراءات الحجر المنزلي المعقولة للسماح لهم بالعمل في المنزل على سبيل المثال ما أمكن.

6 . الدراسة السادسة:دراسة بشير حسام 2006.

رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر دفعة 2006 بعنوان:

(أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا).

بحيث أن هذه الدراسة تؤكد على إثبات أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي المعوق حركيا ,مستعملا في ذلك المنهج الوصفي ,حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على المربين البالغ عددهم 20مربيا بغية معرفة آرائهم الخاصة حول النشاط الرياضي الترويحي الموجه لفئة المعوقين وكذلك الدور الذي يلعبه المربي في التقليل من المشاكل التي تصادف هذه الفئة بإضافة إلى استعماله مقياس الثقة بالنفس ,الذي أعده (سيدي شروجر)سنة 1990,ومقياس القلق الذي صممه (سبيلبرجر) سنة 1970وعريه محمد حسن علاوي موه للمعاقين حركيا والبالغ عددهم 120 معاق اختار منهم الباحث 40 شخصا معاق طبق عليها هذين المقياسين.

وتوصل الباحث في الأخير إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة ستساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق وزيادة الثقة في النفس هذا من جهة ومن جهة أخرى اجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي تستطيع المعوق من خلالها التقليل من حدة القلق وزيادة الثقة في النفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعد على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات.

. الدراسة السابعة: دراسة الكاتب فيرم الطيب "النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بدافعية

الانجاز لدى المعاقين حركيا"

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية المكيفة في الرفع من مستوى دافعية الانجاز لدى المعاقين حركيا من خلال ممارسة هذه الأنشطة داخل الأندية الرياضية، وفي ضوء هذه الدراسة استعملنا المنهج الوصفي التحليلي الذي يعد الأنسب إلى هذه الدراسة، كما استعملنا مقياس دافعية الانجاز المصمم من طرف الدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق، حيث شملت العينة 60 معاق

يتوزعون على النحو التالي: ثلاثة نوادي تنشط ضمن رابطة ولاية الجزائر العاصمة لكرة السلة على الكراسي المتحركة وهي: الاتحاد الرياضي لبوفاريك، النادي الرياضي لبوفاريك الشبيبة الرياضية لمعوقي الحراش وثلاثة مراكز هي مركز التكوين المهني للمعوقين بالقبة , مصلحة إعادة التربية الوظيفية بين عكنون، جمعية الأمل للمعاقين حركيا بباب الواد وقد قسمت العينة إلى مجموعتين واحدة ممارسة وأخرى غير ممارسة لهذه الأنشطة وكل واحدة مكونة من 30 معاق. في ختام هذه الدراسة توصلنا أن للأنشطة الرياضية المكيفة دور هام وفعال في الرفع من مستوى دافعية الانجاز لدى الرياضيين المعاقين حركيا كما توصلنا إلى أنه هناك علاقة طردية بين ممارسة هذه الأنشطة ومستوى دافعية الانجاز.

. الدراسة الثامنة: "دور النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا" (طلبة بشير حسام، عسكرياسر، أرنب حمزة).

تحمل هذه الدراسة عنوان "دور النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا" وإبراز أهمية الثقة بالنفس أما إشكالية الدراسة فكانت على النحو التالي: هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا؟ أما فيما يخص الفرضية العامة فكانت كما يلي: للنشاط الرياضي الترويحي دور في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا، وكان اختيار العينة عشوائيا مكونة من 40 معاق من المركز الطبي للأطفال المعاقين حركيا بعين البيضاء . أم البواقي . واستخدمنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لموضوع دراستنا وكانت الأدوات المستخدمة في الدراسة متمثلة في اختبار مقياس الثقة بالنفس للمعاقين حركيا وكانت النتائج المتوصل إليها :. تحسين الثقة بالنفس للمعاقين حركيا أثناء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يؤدي لتحقيق تفاعل جيد للمعاق في المجتمع والتحدث مع الآخرين دون الشعور بالنقص وتحسين الأداء الأكاديمي وكذلك الشعور بالإيجابية والتفاؤل ويمكن القول أن النشاط الرياضي الترويحي يزيد من ثقة المعاق لنفسه .

ومن بين الاقتراحات التي نراها ضرورية وضع برامج تحتوي على أنشطة ترويحية تزيد من ميول المعاق حركيا نحو ممارسة النشاط الرياضي، وإبراز الصورة الحقيقية التي تتركها ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في نفسية المعاق.

تمهيد :

المعاق يمكن أن يشارك في العديد من الأنشطة الترويحية و الخارجية منظمة في الأندية و المؤسسات العلاجية و الترويحية و مركز المعاقين و ذلك في ضوء إمكانياته البدنية مع مراعاة أن تكون تلك الأنشطة غير معقدة بحيث تسعده على المتعة و البهجة و الحياة و النجاح و العمل على رفع الكفاءات البدنية عن طريق ممارسة أنشطة مختلفة و المساهمة في ممارسة حياة صحية أفضل تعتمد على أساسا على الفرد نفسه ، فتح المجال أمام المعوق من أجل ممارسة حياة طبيعية أو قريبة من الحياة الطبيعية سواء كان بمساعدة أو بدون مساعدة ، إتاحة الفرصة المناسبة لإتباع في مختلف المراحل العمرية و تختلف الحالات المرضية و أنواع الإعاقة .

فأصبحت ظاهرة الترويج من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، حيث اتفق علماء الرياضة والترويج على أن اللعب هو اللب الأساسي لهاتين الظاهرتين، لذلك كانت أهمية كبيرة في الحياة الاجتماعية ولاسيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن الأنشطة الترويحية.

1- نبذة تاريخية عن الحركة الترويحية

إن الوضع الحالي لحركة الترويحية جاء نتيجة لكثير من المؤثرات التي استمر العمل بها لزمان طويل و إن القليل من الكثير الذي يمكن قوله في هذا المجال هو أن هذا الطريق قد مر بمراحل عديدة من التخطيط الارتجالي و النمو المبعثر و التقلبات الكثيرة.

إن الترويحية المنظم يعتبر حديث العلاقة ميدان التربية إلا أن جذوره متأصلة بعمق في الحياة الاجتماعية والعاطفية والانفعالية الذهنية لشعبنا، وإن معرفة المطالب الترويحية للشعب يمكن أن تعكس و تظهر لنا ظروف الاقتصادية و الثقافية السائدة في أي وقت.

ولقد كان النشاط الترويحي مثلاً في "نيوانجلاند" خلال القرن الثامن عشر مرتبط بحياة المستوطنين المستعمرين هناك حيث كان أهم ما يشغل الناس في ذلك هو بناء مساكن في القفار والحصول على ضروريات الحياة كذلك فإن الحفلات التي كانت تقام للتسابق في نسج الملابس و المشهورة بأغانيتها أدت إلى زيادة إنتاج الملابس التي كانوا في أمس الحاجة إليها على ذلك ارتبط العمل بالعب.

ومع بداية القرن التاسع عشر وظهور الثورة الصناعية حدثت تغيرات أساسية في أسلوب الحياة في أمريكا كان من المحتم أن تظهر مشاكل معينة نتيجة لتحول أغلب الأهالي من حياة الريف إلى حياة الحضر، وظل الترويحية أمر يرتبط بحياة واهتمام الفرد أولاً، وقد أدى ازدياد القادة الأمريكيين للألعاب الحظ إلى ميل الرأي العام للقول بأن الجهود التي بذلت خلال القرن التاسع عشر كانت غير كافية لملائمة قوة الدفع الذاتي لحركة الترويحية.

ويمكن القول بأن عام 1886 كان تاريخ مولد الترويحية الحديث في أمريكا حيث تم إنجاز أول عمل حقيقي في مجال الترويحية في الولايات المتحدة وذلك في مدينة < بوسطن >، وفي العشر السنوات الأولى من القرن العشرين ظهرت ثلاث مظاهر جديدة في مجال الترويحية

1- تنظيم مراكز "روشستر" الاجتماعية الأهلية .

2- دعوة أول مجلس للألعاب في شيكاغو .

3- نشر البرنامج الأول الدراسي للعب (دان كودين ، ترجمة سعيد حشمت، د/حلمي

إبراهيم، ص 5-6)

وخلال الحقبة التالية لهذا التاريخ تأكدت أهمية هذا المجال ودلت على ذلك الميزات المتزايدة والمؤلفات المتخصصة التي صارت غيرها من المؤلفات العريقة والمجالات المتنوعة المقبولة لأنواع النشاط الترويحي مثل ميادين الجولف حمامات السباحة، شواطئ الاستحمام، مناطق التنزه..... الخ (إحسان محمد الحسن، 2005، ص139).

2- مفهوم الترويح:

إن كلمة الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية، بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو، اللعب وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل <راح> ومعناها السرور و الفرح

(R.MDECASBIANCTA).1968.p42.

كما يعرفه برايتسيل brait ile فيقول أن الترويح نشاء اختياري يحث أثناء وقت الفراغ و دوافعه الأولية هي الرضا و السرور الناتج في هذا النشاط.(طه عبد الرحيم طه، 2002، ص14).

بينما يرى كراوس kraous أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ و التي اختيارها وفقا لإدارة الفرد ذلك بفرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و اكتساب العديد من القيم الشخصية و الاجتماعية.

3- أنواع الترويح:

لقد قسم أحد الباحثين الترويح إلى نشاط ترويحي فعال، ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة و الغناء و الرسم..... الخ، ونشاط ترويحي غير فعال وهو نشاط غير عملي يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع.

وقسم "ريلتز" الأنشطة الترويحية إلى :

أ- الأنشطة الإيجابية : مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، الرسم، الموسيقى.

ب- الأنشطة الاستقبالية: مثل القراءة أو مشاهدة التلفزيون، أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.(محمد أجمامي ، 1997، ص 29).

ج- الأنشطة السلبية: ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم، والاسترخاء و هنالك الأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها و أهدافها و هي :

1-3- الترويح الفني : يطلق كذلك على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال و الإبداع و الابتكار و التذوق، وتعمل على اكتساب القرارات و المهارات و تنمي المعلومات، ويمكن تقسيم الهوايات إلى أنواع مثل : هوايات الجمع، طوابع العملات أشياء ثرية قديمة، هوايات التعلم كالنصوير، فن الديكور، علم النبات، وهناك هوايات الابتكار كفن الخزف، النحت، الزخرفة، الأشغال اليدوية، إضافة إلى الفنون التشكيلية و التمثيل بأنواعه المختلفة (Edouard limbes.1981.p53).

2-3- الترويح الاجتماعي:

يظم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات و العلاقات الاجتماعية

3-3- الترويح الخلوي :

يقصد به وقت الفراغ في الخلاء، وبين أحضان الطبيعة، و يعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يكسب الفرد الاعتماد على النفس و العمل مع الجماعة و تنقسم الأنشطة الخلوية إلى : الرحلات، التجول، الصيد، والمعسكرات.

4-3- الترويح الرياضي :

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برنامج الترويح، لما يتميز به من أهمية كبرى للمتعة الشاملة بإضافة إلى أهمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية .(إبراهيم رحمة:، 1998، ص9).

4-4- الترويح العلاجي :

الترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض التنفسية على التخلص من الانقباضات التنفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه و تقبل الآخرين له و يجعله أكثر سعادة و تعاوناً، ويساهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو و حركات إعادة التأهيل.

6-3- الترويح التجاري :

هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد مقابل نظير مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما، المسرح، الإذاعة و التلفزيون، الصحف و الجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، ولذلك لخدمة و رعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية

شاملة، وهي ملك للدولة وتشغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (عطيات محمد خطاب، 1982، ص64).

4- أهمية الترويح:

تشير الجمعية الأمريكية الصحة التربوية البيئة للترويح (AHPER) إلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة، في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات.
 - تطوير الصحة البدنية، والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.
 - التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
 - توفير حياة شخصية وعائلية فاخرة بالسعادة والاستقرار.
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية. (محمد علي محمد، 1985، ص22).

وله إسهامات في تحقيق السعادة للإنسان و تشير الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح إسهامات هي:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- تنمية و تدعيم القيم الديمقراطية. (محمد محمدا لحمامي ،عايدة عبد العزيز مصطفى، 1999، ص34:35).

و الأنشطة الرياضية الترويحية هامة عموما و للخواص بالذات فيما يلي عرض لهاته الأهمية من مختلف النواحي .

4-1- الأهمية البيولوجية: يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجمعي حيث تزداد نحافة الجسم وثقل وسمنة دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب اليومي البدني على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي حيث يزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة. (أمين أنور الخولي أسامة كامل راتب، العربي، 1992، ص150).

4-2- الأهمية الاجتماعية: إن مجال الترويح الرياضي يمكن أن يشجع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد و يحقق من العزلة و الانغلاق على الذات و يستطيع أن يحقق انسجاما و توافقا بين الأفراد، وتتمثل القيم الاجتماعية الترويح الرياضي حسب "كوكلي" هي الروح الرياضية و التعاون و التكيف الاجتماعي 1978p63 (NORER SILLAMY).

4-3 الأهمية التربوية : هنالك فوائد تربوية تعود إلى المشترك من بينها تقوية الذاكرة و اكتساب القيم و التعلم و سلوك جديدة يكتسبها الفرد من خلال الأنشطة الترويحية.

5- خصائص الترويح:

- للترويح عدة خصائص تميزه عن غيره من المناشط الأخرى، والتي يتحدد أهميتها فيما يلي:
- **الهادفية:** بمعنى أن الترويح بعد النشاط هادفا و بناء، إذ يساهم في تنمية المهارات و القيم و الاتجاهات التربوية و المعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطه، وبالتالي التطوير و التنمية شخصية الفرد.
- **الدافعية :** بمعنى أن الإقبال و الارتباط بمناشطه يتم وفقا لرغبة الفرد و بدافع من ذاته للمشاركة في نشاطه، و من ثم تكون المشاركة إدارية .
- **الاختيارية:** بمعنى إن الفرد يختار نوع نشاط الذي يفضله عن غيره من المناشط الترويحية و الأخرى للمشاركة فيه.
- **يتم وقت الفراغ:** وذلك يعني أن الترويح يعد أهم المناشط التربوية و الاجتماعية للاستثمار وقت الفراغ، التي يكون الفرد متحرر من ارتباط العمل أو من أي التزامات أو واجبات أخرى.
- **حالة سارة:** إن مناشط الترويح تجلب السرور و المرح إلى النفوس المشاركين فيها، و بذلك يكون في حالة سارة أثناء مشاركتهم في مناشط الترويح.
- **التوازن النفسي:** وذلك أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسي، و كذلك إشباع ميول و حاجيات الفرد النفسية مما يحقق له التوازن النفسي. (د/عطية محمد خطاب، 1982، ص27).

6- النشاط البدني الترويحي:

المقصود بالنشاط البدني الترويحي الرياضي ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامج العديد من النشاطات البدنية و الرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفيزيولوجية للفرد الممارس الأوجه النشاطات التي تشمل على الألعاب و الرياضة.

أما النشاط البدني الرياضي الترويحي يتمثل في الرياضيات و الألعاب الجانب الأعظم من برامج النشاط البدني الرياضي الترويحي كما أنه يمكن تنظيم منشطها وفقا للأهداف و اهتمامات الفرد و الجماعات، و بذلك نجد أن الاشتراك في تلك النشاطات يتأثر بالعناصر التالية: **المستوى المهاري: السن، الجنس، الحالة البدنية، الحالة الصحية للفرد.** (عطيات محمد خطاب، 1972، ص65).

7- أنواع النشاط البدني الرياضي الترويحي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية بما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة، إضافة إلى أهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية.

إن مزاوله النشاط سواء كان بغرض استغلال وقت فراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية إضافة إلى تحسين عمل كفاءة الأجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري و النفسي و العصبي. (إبراهيم رحمة، 1998، ص 9).

لقد تعددت الأنشطة الترويحية و تنوعت أشكالها قيمته الفكرية و العاطفية أو الفردية أو الجماعية أو المقيدة، والعبارة (ذلك لأن النشاط) و هنالك عدة تقسيمات.

- النشاط الترويحي الفعال: Louisiade ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة و الغناء الخ.

النشاط الترويحي غير فعال: وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتخرج أو المستمع.. (Alaintouraine.1969.p265)

8 . النشاط الترويحي عند المعاقين :

1- الرياضة و الترويح للمعاقين :

الاهتمام بالرياضة المعاقين خلال وبعد الحرب العالمية الأولى، حيث مارسوا أنواعا مختلفة من الأنشطة البدنية، وقد مارس المعاقين الرياضة بناء على رغباتهم الشخصية وباختيارهم بالرغم من أنهم قد يكونوا لم يمارسوها قبل الإعاقة ولكن يمارسها بعد الإعاقة لكي يتغلبوا على إعاقتهم ويستعدون بها قدراتهم وقد تطور الاهتمام العالمي بالرياضة المعاقين من الحرب العالمية الأولى، كما زاد انتشار الاهتمام بالرياضة المعاقين بعد الحرب العالمية الثانية حيث بدأت دول أوروبية كثيرة وكذلك عربية و آسيوية في الاهتمام بالرياضة المعاقين.

وفي عام 1944 أدخل الطبيب الإنجليزي الجراح (سيرلودفيجو تمان) رياضة المعاقين في المستشفى ب أستو كماند فيليب إنجلترا وذلك للإصابات العمود الفقري و حالات الشلل بأنواعه المتعددة، و ذلك لشغل وقت الفراغ لهؤلاء المعاقين و ممارسة الأنشطة الترويحية .

أما عربيا فقد تم تأسيس الإتحاد العربي لرياضة المعاقين في مارس من عام 1987 و مقره بغداد ثم تم نقله في عام 1992 إلى مدينة الرباط بالمغرب .

كما تم تأسيس الإتحاد الإفريقي لرياضة المعاقين في ديسمبر 1988 و مقره مدينة الجزائر و تعتبر مصر من أول الدول المؤسسة في كل من الاتحاديين العربي، والإفريقي، حيث أنها من أقدم الدول في الاهتمام برياضة المعاقين وذلك تحت إشراف المجلس الأعلى للشباب و الرياضة، وقد تم تشكيل لجنة دائمة للعناية برياضة المعاقين بمصر في سبتمبر 1981 وذلك بهدف تحقيق الأغراض التالية.

1- الإشراف على إعداد المعاقين الرياضيين للاشتراك في الدورات العالمية الدولية

2- تشجيع الاشتراك في مؤتمرات الدولية الخاصة برياضة المعاقين.

3- تنظيم البطولات العامة، ووضع القواعد والمبادئ الخاصة بذلك. (محمود رفعت حسن، 1977،

ص72).

2- الترويح الشخصي للمعاق:

الترويح مصطلح حديث إلى حد ما حيث أنه يشكل النشاط التلقائي الذي يشترك فيه الفرد في وقت فراغه، حيث أن المرضى المقيمين في المستشفيات لديهم وقت فراغ هائل، فقد وجد الأطباء أن استخدام هذا الوقت في نشاط مثمر قد تكون له فائدة طبية، لذلك بدأ بنوع من الترويح العلاجي علما أنه ليس هنالك أي دليل مادي على مدى الأثر الطيب لهذا النوع من الترويح يمكن تقسيم الترويح عموما إلى ثلاثة أجزاء، التأمل، الممارسة، الترفيه.

ففي الممارسة تأكيد على اشتراك الفرد للنشاط، فمثلا الاشتراك الرياضي في فريق و الاشتراك الفني في الرسم و النحت مثال المستوى الثاني من الترويح، أما المستوى الثالث الترفيه فيتسم بالسلبية بمعنى أن الشخص يكون جالسا أو واقفا يشاهد أو يتفرج على أداء يقوم به الآخرين مثل مشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات، وفي المستوى الأول مستوى التأمل في الترويح فهناك نوع من الاشتراك على نطاق أوسع من مستوى الممارسة السابق ذكره و الترويح العلاجي كما ذكرنا سابقا موضوع حديث جدا الاهتمام به حينما ظهر أن له أثرا واضحا في بعض الحالات النفسية عند المعوقين. (حلمي إبراهيم، 1998، ص54).

3- أهداف وواجبات الترويح للمعاقين:

إن الهدف الأساسي لبرامج وأنشطة الترويح للمعوقين هم تمكينهم من اكتساب القدرة الكاملة و التمتع بصحة و مناعة جسمية عالية و هذه أسمى غاية للترويح و للوصول إلى هذا الهدف لابد من تحقيق الواجبات التربوية و الترويحية التالية:

- العناية بنمو الجسم السليم وتقوية ودعم الصحة العامة.
 - الأنشطة الترويحية تمنع من حدوث المضاعفات الجسمية.
 - تهيئة الجهاز الحركي من خلال أنشطة الترويح المختلفة للقيام بعمل الواجبات المطلوبة.
 - إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية عند المعوق وذلك من خلال البرنامج والأنشطة الترويحية الهادفة.
 - الأنشطة الترويحية تساعد على عملية إعادة التأهيل والتكيف الاجتماعي عند المعوقين.
 - إن الأنشطة الترويحية تطور مواهب والمهارات الثقافية والفكرية للمعوقين
- تعمل برامج الأنشطة الترويحية على اختزال الكثير من العوامل السلبية في سلوك المعوقين و تمنح الدوافع السلبية.(علي صباح الدين ، ،2002،ص57).

4- اتجاهات المعوقين نحو برامج الترويح:

إن عدم اندماج المعوقين مع المجتمع وتفاعلهم معه من ابرز المشاكل التي يعاني منها المعوقين حيث إن عملية التفاعل معهم لها أهمية كبيرة في حياتهم النفسية و الاجتماعية و قد دلت أغلب الدراسات و البحوث إلى الاتجاهات نحو المعوقين هو مايمكن تغييره نحو البرامج الترويحية المختلفة،كما أشارت دراسات و بحوث أخرى إلى أن طبيعة نظرة المعوق لنفسه هو العامل الحاسم في مدى قبول الناس أو رفضهم له،فالمعوق المتقبل لعوقه يقبله الناس أكثر من الآخرين غير المتقبلين لأنفسهم،وهنا تلعب البرامج الترويحية دور كبير في هذا المجال إذ يمكن في ضوء هذه البرامج تكوين اتجاهات ايجابية نحو المعوقين ومساعدتهم لكي يعيشوا حياتهم الاجتماعية و النفسية الجديدة بفعالية أكثر.

5- الترويح ودوره في تأهيل المعوق:

إن الأنشطة الترويحية ضرورة ملحة للمعوقين لأنها تدعوهم لإعادتهم للمجتمع وتحقيق أكبر قدر ممكن من الفاعلية لأجل تقدمهم ونجاحهم في التكيف مع المجتمع.

تعتبر التربية الترويحية مسئولة عن أي نقص أو شعور نفسي سلبي في حياة المعوق فالبرامج والأنشطة أيا كانت وعلى أي مستوى جعلت إذا لم تعمل على تربية الفرد تفقد قيمتها لذلك فإنها تسعى لتربية العقل وكوحدة متماسكة.

إن الترويح التأهل للمعوقين سيبقى دائما منارا و دليلا لتحقيق السعادة للفرد المعوق و رفاهيته و ذلك لأهمية التفاعل بين النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية التي يتعرف لها المعوقون وعلى هذا الأساس فإن المعوق في حالة توافق مستمر يساند التأهيل و الذي هو عبارة عن عملية إعادة تكييف الإنسان مع البيئة أو إعادة الإعداد للحياة (د/إسماعيل القوة غولي: د/مروان عبد المجيد إبراهيم. 2001، ص233.243).

خلاصة :

إن النشاط البدني الترويحي هو وسيلة ناجحة في التقليل من الضغوط النفسية لجميع ذوي الاحتياجات الخاصة وبالتحديد فئة المعاقين حركيا لأنه يساهم في الترويح والترفيه عن النفس وكيفية التعايش مع الإعاقة والتأقلم مع الحياة اليومية.

حيث يساهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب (الصحية، النفسية الاجتماعية) وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعية والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة.

حيث أن هذه الجوانب لها أهمية كبيرة لدى المعاق حركيا وما يلاحظ أن الجانب الترويحي في هذه النشاطات لا يهتم به كثيرا في بلادنا بالرغم من أنه يعد من الجوانب الأكثر أهمية نظرا لطبيعة الفرد المعاق حركيا، والتي تساهم في زيادة الأمان الداخلي لديه وتعمل على إخراجهم من العزلة وإدماجهم في المجتمع.

تمهيد:

تعتبر الإعاقة حاجزا مانعا للفرد في حياته اليومية، فهي تعني عدم قدرة الفرد على القيام ببعض الأعمال حيث لا تقتصر فقط على صعوبة التنقل، بل تشمل وظائف الأطراف التي تعتمد على عملية التحرك فتؤثر الإعاقة الحركية على سلوك الفرد وتصرفاته، حيث يصبح الشعور بالنقص والعجز عاملا فعالا في النمو النفسي للفرد، وتتسبب عنها اضطرابات نفسية مختلفة تعيق الحياة الطبيعية للفرد.

ولم يكن الاهتمام شريحة المعوقين حركيا وليد الصدفة وإنما رغبة في دمج المعوقين حركيا في المجتمعات.

وسنتناول في هذا الفصل شريحة المعاقين حركيا وكذا مفهوم الإعاقة الحركية وتصنيفاتها.

1. تعريف الإعاقة:

من الناحية اللغوية جاء في المعجم الوسيط أن الإعاقة لغة تعني منعه وشغله فمعنى عوائق الدهر شواغل هو إحداثه، وتعوق أي امتنع وتثبط، ويشير المصباح المنير على الإعاقة بمعنى المنع، أما ما جاء في المنجد في اللغة والإعلام في مادة عوق عاق وعوقه من كذا أي صرفه وثبطه وآخره عنه والعائقة مؤنث العائق أي ما يعيق عن العمل، ورجل وعيق يعوق الناس عن الخير والعوق الرجل الذي لا خير عنده، والعائقة هي العقبة.

1- أما اصطلاحاً: فيراها مروان عبد المجيد إبراهيم هو كل فرد مصاب بعجز بدني أو عقلي مستديم بشرط أن يكون هذا العجز سبباً في تكيفه مع المجتمع وبالتالي يمنعه من قيامه بعمله الطبيعي مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1997، ص66.)

2- ويشير حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات أن الإعاقة تتجلى في عدم قدرة الشخص على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته وهذا نتيجة لنوع من العجز الذي يحد من قدرة الشخص على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة

3- ويعرف عبد الرحمان سيد سليمان الإعاقة أنها عبارة عن حالة من عدم القدرة على تلبية الفرد لمتطلبات أداء دوره الطبيعي في الحياة المرتبطة بعمره وجنسه وخصائصه الاجتماعية والثقافية وذلك نتيجة الإصابة أو العجز في أداء الوظائف الفسيولوجية أو ال سيكولوجية(حلمي محمد إبراهيم ليلي السيد فرحات ، 1998، ص38).

2. تعريف المعاق:

المعاق في رأي العامة هو مصطلح يطلق على كل من به نقص جسمي ظاهري في بدنه وعقله أوحوا سه تجعله غير قادر على مسايرة حياته العادية، فكان يطلق عليه فيما مضى المعقد، ثم أطلق عليه ذوي العاهات ليتطور هذا التغيير عنه اصطلاح العاجز، رغم أن هذا التغيير قاسياً عليه إذ يشير على كل من به صفة تجعله عاجزاً في جوانب الحياة(مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1997، ص65).

ويعرف كذلك أنه كل فرد تدني مستوى أدائه عن أقرانه بشكل ملحوظ في مجال من مجالات الأداء، بشكل يجعله غير قادر على متابعة الآخر ينالاً بتدخل خارجي من الآخر ينأ وباء إجراء تعديل كلي في الظروف المحيطة به (عبد الرحمان العيسوي، 1997، ص 8).

ويرى آخرون أن الفرد الذي لديه قدرات أقل من الفرد من حيث القدرة أو الاستعداد لممارسة مهام حياته العادية بسبب إصابته بعاهة كيفية كان نوعها سواء كان ذلك بالميلاد أو اكتساب بحيث تصبح تلك الإعاقة مزمناً أياً كانت درجته (حمد سعيد يونس، عبد الحميد ستورة، 1999، ص 177).

ومما سبق ذكره نستنتج أن الفرد المعاق هوكل فرد احتوى على نوع معين من العجز جسدي أو عقلي أو حسي أو اجتماعي، يجعله يختلف من الفرد العادي مما يستدعي تقديم خدمات خاصة تسمح بتنمية قدراته إلى أقصى حد ممكن وتساعد على الاندماج في المجتمع وتجاوز عاقته.

3. تعريف الإعاقة الحركية:

4- يعرف "فاروق الروسان" الإعاقة الحركية بأنها حالات الأفراد الذين يعانون من خلل في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي، بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة، ويندرج تحت هذا التعريف العديد من مظاهر الاضطرابات الحركية أو الإعاقة العقلية التي تستدعي الحاجة إلى خدمات التربية الخاصة (فاروق الروسان ، 1998، ص 24).

ويشير " سيد جمعة" الإعاقة الجسمية بأنها هي التي تنتج بسبب الحوادث والحروب أو الأمراض الناتجة عن الوراثة والبيئة، ويؤدي إلى حرمان الفرد من الوظائف العادية لجهازه الحركي.

أما السيد "فهمي" فيعرفها بأنها كل ما يتصل بالعجز في وظيفة أعضاء الجسم سواء كانت أعضاء متصلة بعملية الحياة البيولوجية كالقلب والرئتين وماشيه ذلك والتي تميزها صفة الدوام، بحيث تؤثر تأثيراً حيوياً على ممارسة الفرد لحياته الطبيعية سواء كان تأثيراً تاماً أو نسبياً.

ومن خلال هذه التعريفات استنتج الباحثون أن فئة المعاقين حركياً تضم مجموعات تختلف عن بعضها البعض، ولكن الصفة التي تجمعهم هي أنهم يعانون من عجز بدني.

أما الاختلافات الموجودة بينهم فهي نوع العاهة أو العجز الذي يعانون منه والذي يحد من قدراتهم البدنية وبالتالي يؤثر على حياتهم مما يجعلهم يشعرون بالنقص.

4. درجات الإعاقة الحركية:

للإعاقة الحركية درجات متفاوتة وتتمثل فيما يلي:

4.1 الإعاقة الخفيفة:

يكون الشخص مستغنيا عن مساعدة الآخرين وهذا بسبب إمكانية خدمة نفسه في تلبية حاجياته بمفرده، ويخص هذا النوع من إعاقة الأشخاص الذين يعانون من آلام العظام والمفاصل وعلى سبيل المثال الانحراف الفقري scoliose وانفصالا لعظام.

4.2 الإعاقة المتوسطة:

تكون للشخص فرصة لإعادة تكيفه المهني والاجتماعي بواسطة مختص، ويخص هذا النوع من الإعاقة الأشخاص الذين يعانون من النقص في المناطق المحيطة بعصب أو عدة أعصاب ويكون مصحوبا بانخفاض في القوة العضلية . شلل الأطفال مثلا.

من هذا يستنتج الباحثون أن الإعاقة المتوسطة يمكن تخطيها أو تجنب آثارها إذا قام المختصون بإعادة تأهيل المعاق وتكيفه بشكل مناسب.

3.4 الإعاقة الخطيرة:

في هذا المستوى من الإعاقة نجد الأشخاص ممتنعون من الحصول على درجة كافية من الحركة فالمعاق هنا في حاجة ماسة إلى مساعدة الآخرين لقضاء حاجاته الضرورية منها والسبب في ذلك هو ان هذه الإعاقة خطيرة ويمكن خطرها في إصابة المناطق العصبية المركزية كالنخاع الشوكي والمرض الحركي أو من طق أخرى، وهذا يؤدي إلى الشلل كمرض الضمور العضلي والذي يصيب الأطراف الأربعة، ومرض spinabifida الذي يصيب نخاع العظم (Pierredilero , P11/p19).

ومنه يستنتج الباحثون أن الإعاقة الخطيرة هي مشكلة كبيرة يجب الحذر منها حيث أنه ليس لأصحابها أي فرصة للحركة وهم بحاجة ماسة إلى المساعدة لقضاء الحاجات الضرورية.

5. أنواع الإعاقة الحركية:

من الصعب تحديد أنواع الإعاقة الحركية وتصنيفها وذلك لاختلاف الإعاقة مما أدبإلى تصنيفها بطرق مختلفة حسب الأعضاء المصابة في الجسم، وحسب سبب الإصابة وتطورها وكذلك نوع الضرر مثل الشلل، إذ قد يكون الجهاز المصاب هو الجهاز العصبي أو العظمي أو العضلي وفي هذا نكتفي بالإشارة إلى بعض الإعاقات الأكثر شيوعاً.

5.1. شلل الأطفال: (poliovirus)

هو مرض فيروسي التهابي دقيق وصغير الحجم يؤثر على الخلايا العصبية الموجودة في الجزء الأمامي الرمادية، ويسمى بهذا الاسم لأنه غالباً يصيب الأطفال أكثر من الكبار حيث أن 90% من حالات الأطفال ما بين سنة ست سنوات ونادراً ما يصيب الكبار حتى سن 45 سنة وينتقل عدوى ذلك المرض عن طريق الإنسان، حيث ينتقل المكروب عن طريق الرصاص أو الاختلاط بالمرض، أو تناول أطعمة ملوثة، حيث ينفذ الفيروس بواسطة الغشاء المخاطي للقناة الهضمية أو عن طريق التجويف الأنفي البلعومي وذلك عبر الغدد للمفاوية القريبة من الأعصاب إلى الجهاز العصبي ومعنى ذلك أن تصل الجرثومة إلى الأمعاء ثم تنتقل إلى نخاع الشوكي وتحدث شللاً.

5.2. الشلل الدماغي: (المخي)

هو أي تغيير غير طبيعي يطرأ على الحركة، أو الوظائف الحركية ينجم عنه تشوه أو إصابة الأنسجة العصبية الموجودة داخل الجمجمة، ويقصد به حالة عجز في قدرة العضلة العصبية والنتاج عن إصابة المخ، مما يؤدي إلى التقلص في الدرة على التحكم في العضلات الإرادية، ويظهر ذلك في عدم تناسق شكل المهارات الحركية للفرد وسبب ذلك هو اضطرابات في الجهاز العصبي وغالباً ما هو أي تغيير غير طبيعي يطرأ على الحركة، أو الوظائف الحركية ينجم عنه تشوه أو إصابة الأنسجة العصبية الموجودة داخل الجمجمة ويقصد به حالة عجز في قدرة العضلة العصبية والنتاج عن إصابة المخ، مما يؤدي إلى التقلص في الدرة على التحكم في العضلات الإرادية، ويظهر ذلك في عدم تناسق شكل المهارات الحركية للفرد وسبب ذلك هو اضطرابات في الجهاز العصبي وغالباً ما يصاحبها إعاقات في السمع والبصر وقد تكون إعاقة إدراكية أو سلوكية أو تخلفاً عقلياً، وهذا ليزداد سوءاً ولا يؤدي إلى الموت ويمكن علاج وظائف الخلايا.

5.3. الشلل المخي التشنجي:

عادة ما يظهر ذلك في شكل تقلص التوائى للأطراف العليا مقابل الأطراف السفلى، وفي الغالب يصيب جانبا واحدا من الجسم، وتتراوح نسبة المصابين من 60% إلى 70% من مرض الشلل.

5.4. الشلل المخي الاسترخائي:

ويظهر ذلك في ترهل العضلات مما يؤدي إلى عدم تناسق الحركات لدى المعاق.

5.5. الشلل المخي التيبسي:

5- في هذا النوع نجد إن المرونة غير متواترة في الأطراف، ويترتب عن ذلك عدم استطاعة المعاق تحريك مفاصله إراديا ويضاف إلى ذلك المشي أو في نوع الحركات، ومن أكثر الانحرافات القوامين شيوعا لدى المعاق تصلب الفقرات العنقية والظهرية بالعمود الفقري.].

(جمال الخطيب ، 1997، ص68)

5.6. تصنيف الشلل الدماغى حسب أطراف الجسم المصابة:

. الشلل النصفى: وهو الشلل المخى الذى تقتصر فيه الإصابة على أحد جانبي الجسم.

. الشلل السفلى: يقتصر على الأطراف السفلى فقط من الجسم (الأرجل).

. الشلل الرباعي: في هذه الحالة تصاب الأطراف الأربعة بالشلل.

. الشلل الثلاثى (ثلاثة أطراف): وهذه الحالة نادرة أيضا عند الأطفال المشلولين دماغيا.

6. أسباب الإعاقة الحركية:

. عدم كفاية غذاء الأم أثناء الحمل.

. نقص الأكسجين أو الإصابة أثناء الولادة.

. فقر الدم الناتج عن سوء التغذية.

. الأمراض البكتيرية والفيروسية مثل: الجذام، شلل الأطفال، والسجاي المخية، والتهاب الدماغ.

. تعاطي الأم للعقاقير .

. الكوارث الطبيعية والحروب وأعمال العنف الأخرى.

. ملوثات البيئة.

الأسباب الأخرى للإعاقة الحركية:

1. الأسباب أو العوامل الوراثية الولادية:

وهي حصيلة المؤثرات الموجودة داخل الكائن الحي المتصلة بالتكوين الجنيني وهي تشمل الحالات التي تنتقل من جيل إلآخر عن طريق الجينات الموجودة في الكروموسومات في الخلايا مثل الاستعداد عند بعض الأسر لمرض السكر وبعض حالات أمراض القلب المزمنة وكذلك الأمراض العقلية الوراثية في إفرازات الغدة الدرقية يؤدي الى نقص النمو الجسمي والعقلي.

2. الأسباب البيئية والاجتماعية:

هي حصيلة المؤثرات التي بدأت تلعب دورها منذ الحمل حتى الوفاة وتسير مع قوى الوراثة منذ نشأتها في علاقة تفاعلية وتشمل مؤثرات ما قبل الولادة تعني تعرض الجنين لإصابات معينة نتيجة إصابة أم بمرض معين فمثلا إصابة الأم ي بداية الحمل بالحصبة الألمانية تؤدي إلى احتمال تعرض الجنين لإصابات العين والقلب كما أن تغذية الأم وحالتها الصحية لها تأثير على الطفل.

. أما المؤثرات التي تكون عند الولادة فمثلا ولادة الطفل قبل موعد ولادته الطبيعية قد يؤدي إلى إصابته بنزيف في المخ، أما المؤثرات بعد الولادة فمنها الحوادث والإصابات العمل والجروح وإصابات الحروب والإصابة بالأمراض الشديدة مثل: شلل الأطفال والحمل الروماتيزمية ولدردن وغير ذلك. (أبو لنجا أحمد عز الدين ود. عمر وحسن بدران، 2003، ص 82) .

7. تصنيف الإعاقة الحركية:

لقد اعتمدت العديد من التصنيفات الإعاقة على التصنيف القائم على الأسباب المؤدية إليها

وتتمثل فيما يلي:

1. الإعاقة الحركية الخلقية:

وهي تلك الإعاقات التي تولد مع الطفل وتكشف منذ الولادة وتعود أسبابها غالباً إلى الوراثة وهي عبارة عن إعاقة عضوية يترب عليها وظيفة عضو أو أكثر من أطراف الجسم منذ ولادته ناقص الأطراف مثل تقوس الساقين (القدم الحنفاء)، هشاشة العظام، الأطراف القصيرة والمعقودة والمشوهة والشلل بكافة أنواعه وغير ذلك.

2. الإعاقة الحركية المكتسبة:

هي عبارة عن خلل أو عجز في القدرة الحركية أو نشاط الحركي، لامع الفرد وتصيب خلال الفترة العمرية ما، وتكون غالباً ذات أسباب بيئية كالحوادث والأمراض وينجم عنها تأثير على حالة الفرد المعاق الجسمية والنفسية (عبد المجيد حسن الطائفي، 2007، ص 29).

8. مستلزمات حركة المعاقين:

1. الكراسي المتحركة:

"الحاجة أما لاختراع" لقد كانت ولا تزال ههذه المقولة مثلاً في اختراع كافة الوسائل التي يستخدمها الإنسان في حركاته وحاجاته في كافة المجالات ومنها جانب تعوق الإنسان وحين ذلك برزت مسألة كيف تسهل حركة الإنسان المعوق؟

ولكن الآلة هي إحدى مبتكرات الإنسان تعد أفضل السلفي تقديم الأسهل والأيسر للإنسان المعوق فقد ابتداءً باء يجاد كرسي متحرك كأول الأفكار منذ القدم وتعرض كيفية صنع واستخدام هذا الكرسي واهم أنواعه وبشكل موجز لتكون لدينا فكرة مناهمية وكيفية استخدامات الكراسي المتحركة من قبل المعوقين لقد تم صنع كراسي ذات عجلات مسطحة أي تكون بدون قضبان متقاطعة في بداية الأمر ويقوم شخص مساعد بدفع الشخص المعوق الجالس عليها ثم كانت الحاجة إلى إيجاد شكل آخر من أشكال الكراسي للمعوق حركة أسهل واستقلالية أكثر مما دفع إلى ابتكار نقل الحركة للسلاسل (باي دار) (محمد رفعت حسن، 1989، ص 45).

8.2. كراسي تنطوي:

وهذه الكراسي يمكن طيها فتصبح اقل حجما وتشغل حيزا أصغر ويمكن حملها وتحميلها بسهولة، وهي تتميز بالقدرة على المناورة، وللكراسي المتحركة أربعة عجلات، اثنتان صغيرتان واثنتان كبيرتان، ويفضل أن تكون العجلتان الصغيرتان في الخلف في حالة السير على الطريق غير مستوية، وإذا كان من المقرر أن يرفع الكرسي بواسطة شخص آخر (محمد رفعت حسن، 1989، ص45).

8.3. مركبة صعود السلالم:

وتصمم هذه المركبات على أساس ستة عجلات في أن واحد، وتصلح الصعود السلالم المستقيمة (غير المنحنية أو الدائرية) ويمكن للشخص المعوق تشغيلها، بمقوده وبدون حاجة إلى مساعدة الآخرين.

8.4. كراسي تسير بالوقود:

وتستخدم لسير مسافات طويلة حيث أنها مجهزة بمحرك يعمل بالوقود السائل وتشبه إلى مدى بعيد الدراجات النارية بثلاث عجلات، يمنع الأشخاص المعوقون بعوق مزدوج من استخدامها، كما أنها لا تنطوي وصعبة الحمل (بوسنة محمد، 1995 ص58).

9. الخدمات المتوفرة في الجزائر حول الإعاقة الحركية:

سمحت العدة التشريعية المتبعة في الجزائر فيما يخص إدماج ذوي العجز (المعوقين) بإحداث شبكة من الهياكل المختصة في مختلف عمليات التأهيل وإعادة التأهيل موزعة عبر ولايات الوطن. (أحمد زكي، 2003، ص 16، 17).

وبالعودة إلى المراكز والمؤسسات التي تعنتي بالتدريب والتأهيل الرياضي والمهني للمعوقين حركيا، نجد أن عددها قليل جدا إذ ما قورن بالحاجة الماسة لمتل هذه المراكز من جهة، والزيادة المستمرة لنسبة الإعاقة جراء حوادث مختلفة في الجزائر من جهة ثانية بإضافة إلى أن التأهيل بأشكاله يتطلب إمكانيات مادية وبشرية كبيرة لوضع خطط تسيير قصيرة وطويلة المدى لإنجاحه

العملية إلا انه يجب الأخذ بعين الاعتبار أن هناك عددا لأبأس به من المراكز توفر خدمات متنوعة خاصة بالإعاقة الحركية في الجزائر.

جدول رقم (01): يبين المراكز المتوفرة للمعوقين حركيا في الجزائر

| تسمية المراكز | طبيعة الكفل | السن | عدد المراكز |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------------|-------------|
| مراكز طبية بيداغوجية | تعليم أساسي متكيف وتكفل طبي | 15.5 سنة | 05 مراكز |
| مراكز التكوين المهني الكيف | تكوين مهني متكيف | 15 سنة فما فوق | 02 مراكز |
| مراكز إعادة التأهيل الوظيفي | تكفل طبي وشبه طبي | كل الأعمار | 04 مراكز |

مخطط الشبكة الوظيفية للهياكل المختصة في إعادة التأهيل

9.1. برامج وأهداف المراكز الخاصة بالمعوقين حركيا:

تقسم المراكز التي تتعامل مع المعوقين حركيا إلى ثلاث فئات رئيسية وهي:

أ. فئة المصابين بشلل الأطفال.

ب. فئة المصابين بالشلل الدماغي.

ج. فئة المصابين بالشلل السفلي وحوادث العمل والطرق والبتير.

وتقدم هذه المراكز برامج مختلفة وذلك حسب سن المعوق، ودرجة إعاقته وكذا ميولاته ورغباته وبالأخص قدرته، وفيما يلي سنشير إلى الأهداف الأساسية لهذه البرامج وبعض الصعوبات التي تواجه عملية التأهل ككل.

9.2. البرنامج الأكاديمي:

ويشمل في التعليم الأساسي المتكيف وذلك في المراكز الطبية البيداغوجية ويقوم على تطبيق هاته البرامج أخصائيين في مجال التربية الخاصة.

9.3. برنامج العلاج الطبي:

ويتمثل في مجموعة من الخدمات الأساسية تقدمها مراكز إعادة التأهيل الوظيفي بتكفلها الطبي عن طريق تشخيص بعض حالات الإعاقة الحركية والسهر على الحالة الصحية لأصحابها مع إمكانية توجيه بعض الحالات إلى المستشفيات المختصة لإجراء العمليات الجراحية.

9.4. برنامج التأهيل النفسي والاجتماعي:

يعتبر التأهيل النفسي والاجتماعي نقطة أساسية ومرحلة جوهرية لنجاح عملية التأهيل ككل لأنه يضمن حالة التوافق النفسي الاجتماعي لدى الفرد، وتساعد على قبول إعاقته والتكيف معها ومع البيئة المحيطة به، لذلك كان من الضروري أن توفر الدولة مناصب ومكاتب المتابعة النفسية والاجتماعية تقوم على تطبيق برامج خاصة بالتأهيل النفسي الاجتماعي على مستوى المراكز السابقة الذكر. (دافية زيتوني، 1989، ص 65).

خلاصة

مما سبق ذكره نتفق على أن الإعاقة الحركية تكون حاجزا أمام الشخص المعاق وذلك في تأقلمه مع المجتمع المتواجد فيه.

كما أن هناك أسباب متعددة تؤثر على قدرات الفرد وإمكانياته في ممارسة أنشطة الحياة مثل بقية الإحصاء وهي تندرج من العجز الطفيف إلى العجز الكلي ولذلك قد تكون هذه الأسباب وراثية، إثناء الحمل أو مكتسبة.

وتعتبر الآثار المترتبة عن الإعاقة حاجزا أما تحقيق المعاق لذاته الشخصية في مجتمعه ولكن مع تباين مختلف المعارف والتصنيفات الخاصة بالإعاقة الحركية ومخلفاتها على المستوى الاجتماعي والصحي والنفسي لا يمكن أن تكون حاجزا أمام الشخص المعاق أن كان يملك إرادة قوية يتغلب من خلالها على الصعوبات التي تواجهه في حياته.

ومن خلال هذا البحث استطعنا أن نلقي ولو نظرة بسيطة على الجانب العام من حياة الفرد المعاق حركيا وذلك في توضيح المفاهيم الغامضة وإعطاء صورة واضحة عن ضرورة إدماجهم في الحياة العادية.

تمهيد

يعتبر مفهوم الشعور بالأمان النفسي أو الأمان الداخلي من المفاهيم الأصيلة في دراسته الصحة النفسية للأفراد, فهو من المكونات الأساسية للشخصية ويمدها بأنماط من المعايير والسلوكيات والاتجاهات السوية, وأي تهديد لهذا المتغير العام فينتج عنه العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية, ولعل المعاقين حركيا أكثر عرضة للشعور بعدم الأمان مما يجعله ينجح إلى العزلة والانطواء مما يؤدي إلى تدني أدائه مقارنة بأقرانه العاديين وسيتم من خلال هذا الفصل التطرق إلى تعريفات الأمان الداخلي أو ما يسمى بالأمان النفسي وأبعاد وخصائص الأمان النفسي وأهم الاتجاهات النظرية المفسرة له.

1- تعريف الأمن النفسي(الأمان الداخلي):

يعتبر الأمن النفسي من المفاهيم الحديثة في علم النفس، والذي أطلق عليه كذلك الطمأنينة الانفعالية، الطمأنينة النفسية، الأمن الشخصي، السلم الشخصي، السلم الخاص وغيرها من المصطلحات.

كما ذكر المفكرون والدارسون في تعريف الأمن النفسي تعريفات متعددة، حسب الزاوية التي ينظر من خلالها كل منهم.

و(ma slow) من أوائل من تعرض لمفهوم الأمن النفسي عن طريق البحوث الإكلينيكية حيث عرف الأمن النفسي "شعور الفرد بأنه محبوب متقبل من الآخرين له مكانة بينهم يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة، يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق". (العيسوي عبد الرحمان محمد, 1987, ص30).

ويعرفها عبد السلام (1990) الأمن النفسي على أنه "شعور الفرد بتقبل الآخرين له وحبهم إياه، وأنهم يعاملونه بدفء وشعوره بالانتماء إلى الجماعة وأن له دور فيها، وإحساسه بالسلامة وندرة شعوره بالخطر والتهديد والقلق" (أجميلي نصيف، حكمت عبد اللطيف، 2001، ص18).

كما يعرف الأمن النفسي على أنه "شعور الفرد باستقرار من الخوف والقلق لتحقيق متطلباته ومساعدته على إدراك قدراته وجعله أكثر تكيف". (العقيلي , عادل , 2004, ص24).

من خلال التعاريف التي تم تناولها للأمن النفسي والتي تم عرضها نستنتج أن كل واحد من الذين عرفوه ركز على مؤشرات معينة يجب أن تتوفر في الفرد حتى نطلق عليه أمنا نفسيا وهذه المؤشرات هي:

- إدراك بأن بيئته صديقة ودودة وغير محبطة.

- الشعور بالاستقرار والتحرر من الخوف والقلق وخطر التهديد وإحساسه بالسلامة.

- إدراكه لقدراته وجعله أكثر تكيفا.

- تقبل الذات والعلاقة الايجابية مع الآخرين والتطور الذاتي.

2- أبعاد الأمن النفس:

الأمن النفسي هو نتاج أو محصلة لعوامل عديدة منها داخلية مرتبطة بطبيعة الفرد وتكوينه ونموه، وعوامل أخرى خارجية ذات علاقة بالعوامل الثقافية والتنشئة الاجتماعية وهذا ما يجعله يظهر لدى الأفراد طبقا للعديد من الأبعاد والمؤشرات السلوكية والانفعالية والعلائقية

الفصل الثالث الأمن الداخلي (الأمن النفسي)

والتي تساعدنا في الحكم على مستوى الأمن النفسي الذي حققه الفرد بالتفاعل مع كل هذه المعطيات والعوامل.

ولذا فان الأمن النفسي لدى الأفراد يشمل على أبعاد أساسية أولية وهي:

- الحب والتقبل من طرف الآخرين والانتماء إلى الجماعة.

- إدراك البيئة بأنها صديقة وودودة وغير محبطة.

- الشعور بالاستقرار والتحرر من الخوف والقلق وخطر التهديد (الحارث، عبد الحميد حسن و غسان سالم حسين ، 2006 ، ص 146).

وينتج عن هذه الأبعاد الأساسية أبعاد ثانوية وهي:

- الثقة في الآخرين وحبهم (الارتياح عند الاتصال بهم وحسن التعامل معهم، كثرة الأصدقاء).

- التسامح مع الآخرين.

- الشعور بالهدوء والارتياح والاستقرار الانفعالي والخلو من الصراعات.

- الانطلاق والتحرر والتمركز حول الآخرين إلى جانب الذات وشعوره بالانتماء إلى جماعة والمكانة فيها.

- الشعور بالكفاءة والاقترار وإدراكه لقدرة تكييفه مع البيئة.

- إدراك العالم والحياة كبيئة سارة ودافئة.

- المواجهة الواقعية للأمور وعدم الهروب.

- الخلو النسبي من الاضطراب النفسي والشعور بالسوء والتوافق النفسي والصحة النفسية(حامد زهران، عبد السلام، 2003، ص87).

3- خصائص الأمن النفسي:

الأمن النفسي: هو سكون النفس وطمأنينتها لتعرضها لأزمة تحمل في ثناياها خطر من الأخطار، ذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية والاقتصادية وغيرها من الأخطار المحيطة به(1).

1-3 نفسية: تستند إلى الطاقة النفسية يعبر عنه في مستويات من الكتب والتوتر والسيطرة الإرادية واللاإرادية للانفعالات والاندفاعات الشخصية، قابل للقياس في ضوء

محكم للإنجاز الشخصي والاجتماعي حيث يؤثر ويتأثر أمن الشخص النفسي بهما، فضلا عن أثر نمط الشخصية ومفهوم الذات لديها.

2-3 معرفية فلسفية: يتحدد الأمن النفسي أول ما يتحدد بقيمة الأشياء والموضوعات المهددة للذات ومعانيها المعرفية، إذا قلما نخشى أو نهدد أو يساء إلى اتزاننا ونسلك سلوك ماديا يجسد ذلك، قبل أن تكون قد حكمنا مسبقا أفكارا معرفية فلسفية تشكل جزءا من منظومتنا المعرفية بطبيعة ونمط السلوك الذي نسلك، وان اتجاهاتنا السلبية أو الايجابية وتقويماتنا المعرفية والفلسفية لها دورا فعالا في تحديد أثارها، فمشاعر القلق والخوف والإحساس بالرفض ترتبط بشكل أساسي بالقيمة الفلسفية التي تقوم بها أسباب تلك المشاعر.

3-3 اجتماعية: فالعلاقة مع المجتمع ليست علاقة خارجية تفرضها ظروف بعيدة عن الذات عن طريق علاقة ما مع القوانين، والنسيج الاجتماعي المستقل نظريا عن نسيج هذه الذات وإنما علاقة تنطبع وفق التنشئة الاجتماعية في وجدان الفرد وخريطته المعرفية وتصبح قادرا على العمل داخل الفرد حتى في غياب عامل المباشرة في العلاقة مع الفلسفة الاجتماعية وتشريعاتها المكتوبة، ولذلك يصعب الحديث عن أمن نفسي شخصي دون هوية اجتماعية محددة، فما يهدد الاستقرار النفسي في مجتمع ما قد لا يثير أدنى درجات الاهتمام في مجتمع آخر.

4-3 كمية: ينطوي مفهوم الأمن النفسي على وجود مقدار كمي له وزن ما يمكن قياسه ويظهر على شكل سلوك أو طاقة، وهذا ما جعل الحديث عن مستويات الأمن النفسي معقولا

بمقدار، وهذا الفهم الكمي للأمن النفسي يوفر إمكانية التدخل العلمي على مستوى القياس والتشخيص والعلاج.

5-3 إنسانية: الأمن النفسي سمة يشترك فيها أبناء البشر مهما كانت مراحلهم العمرية أو مستوياتهم الاجتماعية الثقافية أو المعرفية، وبالتالي فهو سمة إنسانية (حامد زهران، عبد 4- الاتجاهات النظرية للأمن النفسي:

تعددت النظريات المفسرة لمفهوم الأمن النفسي، كما اختلفت هذه التفسيرات باختلاف التوجهات النظرية لرواد هذه النظريات كل حسب بناء النظري الذي تقوم عليه نظريته و فيما يلي شرح لهذه النظريات:

1-4 النظرية التحليلية:

ويمكن هنا استعراض واجبات نظر مجموعة من أعلام النظرية التحليلية وتتمثل في
واجهة sigmundfreud/alfedadler/karen Horny/harystaksalivan

froomarik / ووفقا (sigmuntfreud) فان الشخصية تتكون من ثلاثة مكونات هي ألهو (id) والانا (ego) والانا الأعلى (super ego)، تتنافس هذه العناصر من أجل الشعور بالأمن النفسي ويتحقق ذلك من خلال قدرة الأنا عن التوفيق بين المكونات الشخصية أو الوصول إلى الصراع الذي ينشأ بينه وبين الواقع.

تقوم هذه النظرية على أساس الصراع الغريزي بين النزاعات والرغبات الصادرة من الهو فإنها في الكثير من الأحيان تعجز عن أداء هذه المهمة، وهذا ما يؤدي إلى حدوث هذا الصراع اللاشعوري ويظهر ذلك في صورة شعور الشخصية بالقلق النفسي وهذا ما يتسبب بعدم الشعور بالأمن النفسي (وهبي كمال وأبو شهدة كمال، 1997، ص 39-40).

كما ميزت نزع آخر من الصراع الذي أطلقت عليه الصراع الداخلي وهو صراع بين الذات الحقيقية والذات العصابية وبالتالي فان الشخص كي يصل إلى الأمن والطمأنينة فانه يتصرف وفق الذات العصابية فتتسم سلوكياته بما تتميز به الذات من سمات وخصائص كالقلق مثل الذي تعتبره المصدر الدينامي للعصاب فهو خوف مبهم مؤلم يهدد أمن الشخص.

كما يفترض أن الناس مدفوعين بنوعين من الحاجات هي حاجات الأمن والحاجات البيولوجية ويؤكد على دور العلاقات الشخصية والثقافية في تشكيل الشخصية، ويؤكد (سوليفان) أن مشاعر عدم الأمن والقلق لدى الفرد تشوه إدراكه للواقع كما تؤثر على نمو شخصيته. (الصنيع، صالح بن إبراهيم، 1993، ص 39).

2-4 النظرية السلوكية:

ينحو السلوكيون منحى آخر، حيث يركزون في وصف الشخصية عن الحتمية البيئية الميكانيكية، ويقللون مع تأثير العوامل التكوينية والبيولوجية، حيث نجد أن السلوكية ترى أن الإنسان جهاز آلي يقوم باستجابة محددة عند استشارة أي جزء منه وتقول أن باستطاعتها التنبؤ بالسلوك وتفسيره إذا ما تعرفنا على مكوناته والمنبهات التي يتعرض إليها طبعاً إلى ما أكده التطور السلوكي التقليدي.

فالسلوكيون يعدون الفرد كائن متيقظا يستقبل مراحل النمو والنضج في السلوك الإنساني فهو يستقبل المنبهات ويتعامل معها بهدف الحصول على المتعة والفائدة وتجنب الألم (الشعور بالأمن والطمأنينة)، ومن الضروري معرفة أن بعض مؤيدي هذا الاتجاه يتبنى افتراض الاقتران أو الارتباط الفوري باعتباره شرط الحصول على الاستجابة كما في نظرية (جثري) والبعض الآخر يؤكد على تعزيز أو الثواب الذي يصاحب الاستجابة.

ووفقا إلى (بافلوف) فان عدم الشعور بالأمن النفسي هو حصيلة أنواع خاطئة من الروابط بين المنبهات والاستجابات أو أنواع خاطئة من التعزيزات وطبقاً لمبدأ الاقتران

الشرطي فان الفرد يتعلم الخبرات السارة والمؤلمة (المنظمة الكشفية العربية، 2004، ص49-48 .)

أما (أيزنك) يؤكد على أهمية العوامل الوراثية التي تحدد ردود أفعال الفرد ايزاء مثيرات مسببة لعدم الأمن لذلك يعتقد أن بعض الأفراد يميلون إلى أن يكونوا أكثر شعورا بعدم الأمن من غيرهم، ومنهم فان وجهة نظر السلوكيين بأن الشعور بالأمن يتجسد من خلال العمليات المتتالية من التكيف الخاطئ في السلوك التي تبدأ من عمر مبكر كما يجيدون في التعلم المنطلق الأساسي في تفسير السلوك، بمعنى آخر يعتقدون السلوكيون أن الشعور بأمن النفسي يتم من خلال اكتساب الفرد عادات مناسبة تساعد على التعامل مع الآخرين ومواجهة المواقف والتوافق مع البيئة . (خير الزراد، فيصل محمد، 2005، ص22-24).

4-3 النظرية المعرفية:

ركز أصحاب هذا الاتجاه على العمليات الإدراكية والأنشطة العقلية والذاكرة بدلا من التركيز على ملاحظة السلوك الظاهر كما هو الحال عند السلوكيون، أي يؤكد (الفرد) على كيفية بناء المعرفة وليس على المعرفة ذاتها، والسلوك الإنساني لأجل أن يفهم لا بد من دراسة إدراك الفرد لذاته ولبينته، وكما يفصل أصحاب هذا الاتجاه تسمية سمات شخصية بالاستراتيجيات وأصحاب الاتجاه المعرفي يعتقدون إمكانية تحديد استراتيجيات لكل اضطراب ولا يهتمون بالتفاعل بين البيئة والنزاعات الفطرية (الحارث وسيسالم، 2006، عبد الحميد حسن وغسان سالم حسين، ص154).

وينظر (بياجي) إلى الإنسان باعتباره جزء لا يتجزأ من البيئة معتمدا في ذلك على المخططات وهي البني العقلية المتكون وراثيا أو قوانين محددة تنظم معالجة المعلومات والسلوك هذه المخططات تتكيف وتتغير وفق الارتقاء العقلي وتعمل بوصفها إطارات و ادراكات توجيهية لتجارب الاتصال مع البيئة، ويكون الاضطراب وعدم الشعور بالأمان نتيجة لخبرات الطفولة والبيئة التي يطور خلالها الفرد مخططات تكون فيها الذات والعالم المستقبل في رؤية سلبية وقد لا يتضح ذلك إلا بمواجهة الضغوط التي تنشط المخطط السلبي جاعلة من المنظومة المعرفية السلبية الأكثر سيطرة وذلك مدعومات لعدم الشعور بالأمن والطمأنينة. (الحارث وسيسالم، 2006، المرجع السابق، ص154).

5- الحاجة إلى الأمن النفسي:

إن الحاجة إلى الأمن النفسي هي محرك الفرد لتحقيق أمنه، وترتبط الحاجة بالأمن ارتباطا وثيقا بغريزة المحافظة على البقاء، وتتضمن شعور الفرد بأن بيئته، متشعبة للحاجات وبأن الآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة، وأنه يعيش في استقرار أسري وتوافق اجتماعي، وأنه قادر على حل المشكلات النفسية والاجتماعية، والاطمئنان في السكن

ورزق مستمر، والحاجة إلى الأمن هي من أهم الحاجات النفسية والاجتماعية، ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة، وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي للفرد (الشحري أمينة (2013)، نزوى).

6- مهددات الأمن النفسي:

إن كل ما يمكن أن يكون نتيجة لحالة من الشعور بالذنب وعدم التقبل والمحبة والعزلة والوحدة، والشعور الدائم بالخوف والقلق والتهديد الدائم بالخطر يعتبر مهددا للأمن النفسي، وفيما يأتي نورد بعضا من العوامل المهددة للأمن النفسي:

6-1 الأساليب التربوية الخاطئة:

إن الإهمال من قبل الوالدين لأبناء، والنقد الزائد، وعدم الثبات في المعاملة، والتدليل الزائد فهذه الأساليب التي يعتمدها الوالدين تهدد الأمن النفسي، حيث أن للأمن النفسي عناصر أساسية تتمثل في المحبة والقبول والاستقرار، وهذه العناصر توفرها الأسرة، إذ يمكن أن تهتز هذه الأعمدة الأساسية وتضعف وتتهاوى، وهكذا يغيب الأمن النفسي، فهو ركن أساسي من أركان الصحة النفسية للأسرة والأبناء. (أبو عمرة، عبد المجيد، 2013، ص 54).

6-2 الخطر أو التهديد بالخطر:

إن ما يثير القلق والخوف لدى الفرد بشكل خاص والجماعة بشكل عام، ويجعلانه أكثر حاجة إلى الشعور بأمن هو الخطر أو التهديد بالخطر، ويمكن القول إنه كلما زاد الخطر والتهديد استوجب زيادة تماسك الجماعة لمواجهة. (Markowitz .Leonard) 1975.

6-3 الأمراض الخطيرة:

يصاب الإنسان بالعديد من الأمراض التي يكون سببها متعلقا إما بالوراثة أو بالعدوى أو بالمؤثرات البيئية المحيطة بالفرد، ومنها: مرض السكري، وأمراض القلب، ومرض السرطان، حيث يصاحبها في كثير من الأحيان توتر وقلق مرتفع واكتئاب وشعور بعدم الأمن النفسي.

7- العوامل المساعدة في تحقيق الأمن النفسي: (الأمان الداخلي)

هناك عوامل عديدة تساعد في تحقيق الأمن النفسي، وبداية تعد الأسرة من أهم هذه المصادر، وذلك بأن أساليب التنشئة الاجتماعية والعلاقات الأسرية القائمة على الاحترام المتبادل وأساليب التعامل القائمة على تفهم الأبناء وتقبلهم وإشعاره بأنه مرغوب فيه وأساليب المنزلية دون إهمال أو نبذ أو رفض أو تسلط لها دور كبير في الشعور بالأمن النفسي. بالإضافة إلى أن الأمن يكتسبه الفرد من خلال عملية التنشئة الاجتماعية، ومجموعة

من الدوافع يختص بها الإنسان دون غيره من الكائنات الحية، ومن بينها : الحاجة إلى الحب والاحترام والتقدير والأمن والانجاز والاستقلالية والتخلص من التوتر. (رضوان، 2006، ص65).

كما أن للتربية من أجل الأمن النفسي والسلام والتفاهم العالمي دورا في تحقيق الأمن النفسي، حيث انه أصبحت من الآمال الكبرى ومن أهداف التربية أن تحقق الأمن النفسي وتقوم التربية في جوهرها على تعليم الإنسان مجموعة من الأساليب، والطرق لمواجهة ضغط الحاجات والدوافع الداخلية، وعلى تعليمه تحمل الاحباطات الناجمة عن عدم إشباع الدوافع، أو عدم القدرة على التأثير في البيئة. (كرسوع علا، 2006، ص76).

خلاصة

تم استخلاص من خلال ما أدرج في هذا الفصل أهمية الأمان الداخلي أو ما يعرف بالأمان النفسي وذلك تأكيدا لما اتفقت عليه مدارس علم النفس وما أولته للتصور الكامل للأمان النفسي على أن الهدف الأساسي للصحة النفسية هو التركيز على بث الشعور بالأمان النفسي في نفوس الأفراد للتخلص من الخوف والقلق.

ولأهمية هذا المتغير تم التطرق إلى تعريفاته وخصائصه أهمها نفسية، معرفية فلسفية واجتماعية وكمية، إنسانية واتجاهاته النظرية المفسرة له وذلك للنظر من خلالها للتصور الشامل للتفسيرات المختلفة، كما تم التطرق للأبعاد الأمان النفسي تقريبا من جميع النواحي.

تمهيد

إن مرض كورونا (كوفيد 19) الذي اجتاح العالم منذ نهاية 2019م منطلقاً من الصين إلى جميع بقاع العالم خلفاً وراءه ما يزيد عن أربعة ملايين إصابة، متسبباً بإغلاق معظم الدول لحدودها وفرض حظر تجول شامل في بعض البلاد وجزئي في بلاد أخرى في محاولات للسيطرة على أعداد انتشاره لحين تمكن العلماء من اكتشاف دواء يعالجه.

1. تعريف عام (ماهو كوفيد19):

مرض الفيروس التاجي (covid .19) هو مرض معدي يسببه فيروس جديد لم يتم تحديده سابقا كمسبب مرضي للبشر، يسبب الفيروس مرض الجهاز التنفسي (مثل الأنفلونزا) مع أعراض منها السعال والحمى. وفي الحالات الأكثر حدة الالتهاب الرئوي يمكن الحماية منه بغسل اليدين بشكل متكرر وتجنب لمس الوجه1 (الدكتور النوي هنديل، كلية العلوم جامعة المسيلة).

كذلك مرض كوفيد19، أو مرض فيروس كورونا2019 هو مرض يسببه نوع جديد (أو مستجد) من فيروسات كورونا اكتشف لأول مرة عندما حدث تفشي للمرض في ديسمبر 2019.

وفيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب أمراض تتراوح ما بين الأمراض الطفيفة مثل نزلات البرد الشائعة، إلى أمراض أكثر شدة، مثل المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس) ومتلازمة الشرق الأوسط (mers) ولان فيروس كورونا المستجد يرتبط بفيروس كورونا المسبب لمرض سارس (covid .sars) فقد أطلق عليه اسم فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (sars .covid2).

ولم يتأكد المتخصصون بعد من مصدر فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة بالضبط الذي يسبب كوفيد19 ولكن من المحتمل أنه انتقل إلى البشر من الخفافيش.

يمكن للفيروس أن ينتقل من شخص لآخر، من خلال قطرات الرذاذ الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم أو السعال أو العطس، وعندما يستنشق شخص آخر هذا الرذاذ، أو يلمس سطحاً استقر عليه هذا الرذاذ ثم يلمس عينيه أو أنفه أو فمه فإنه يصاب بمرض كوفيد (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (cdc). مرض فيروس كورونا2019 (كوفيد19)).

2. أسباب المرض ومخاطر الإصابة به:

يحدث هذا المرض بسبب الفيروس التاجي المستجد ويمكن التقاط الفيروس عن طريق:

. تنفس قطرات من السعال أو العطاس لشخص مصاب.

. لمس الأسطح الملوثة بالفيروس، مثل طاولة، أو مقبض الباب، ومن ثم لمس الأيدي الملوثة

للفم أو الأنف أو العينين.

. التواجد حول الحيوانات التي تحمل الفيروس، أوتناول اللحوم غير المطبوخة أو غير مطبوخة بشكل جيد أو المنتجات الحيوانية التي تحتوي على الفيروس.

ومن مخاطر الإصابة به

. تعيش في أوساشرت إلى منطقة تفشى فيها الفيروس التاجي الجديد.

. تواصلت مع شخص مريض سافر مؤخرا إلى منطقة تفشى فيها المرض.

. توفر الرعاية أوتعيش مع شخص مصاب بالفيروس التاجي بدون أخذ الاحتياطات الطبية لمنع

العدوى (مركز مكافحة العدوى والتحكم بالإمراض: منظمة الصحة العالمية) .

3. أعراض فيروس كورونا المستجد:

إن اغلب المصابين بفيروس SARS COV2 يتعرضون لأعراض تنفسية شديدة، حيث يعانون من الحمى والسعال وضيق التنفس، بينما تم تسجيل إصابة آخرين بأعراض معدية معوية، مثل الإسهال والغثيان القي والقيء والشل الكلي قد يسبب الفيروس الوفاة أيضا، حيث لقي بالفعل العديد من المصابين حتفهم بإضافة إلى أعراض أخرى:

. الحرارة (37.5-40).

. السعال الجاف

. ألم بالمفاصل وأسفل الظهر

. فقدان حاسة الشم والذوق

. الإسهال

. التقيؤ والغثيان

. ألم في الرأس وصداع حاد

. انتفاخ في البطن وكثرة الغازات

. الدوار، الدوخة

. فشل عام ووهن

. التهاب في الحلق وسيلان في الأنف

. ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس

مع انخفاض نسبة الأكسجين في الجسم

تلك الأعراض قد تكون كلها موجودة في بعض الحالات وقد تكون منها كما قد يكون الإنسان مصاب. لكن بدون أعراض أو ما يعرف بالناقل للفيروس وتمتد فترة الحضانة وبداية الأعراض من يوم إلى 14 يوما. (الدليل المساعد، في الدخول الجامعي .2020.2021، جامعة محمد خيضر)

4. الوقاية من مرض كورونا(كوفيد19):

لا يوجد حاليا أي لقاح للوقاية من مرض الفيروس التاجي "COVID-19" يمكن تقليل خطر الإصابة بالعدوى:

. تنظيف اليدين بشكل متكرر بفرك اليدين بالصابون أو الماء والصابون.

. تغطية الأنف والفم عند السعال والعطس بمنديل أو ثني المرفق

. تجنب الاتصال الوثيق (متر واحد أو ثلاث أقدام) مع أي شخص يعاني من أعراض البرد

أو أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا.

أما العلاج فلا يوجد دواء خاص للوقاية من مرض الفيروس التاجي أو علاج قد يحتاج الناس

إلى الرعاية داعمة لمساعدتهم على التنفس.

. العناية الذاتية:

إذا كانت لديك أعراض خفيفة فابقي في المنزل حتى تتعافى يمكنك تخفيف الأعراض:

. الراحة والنوم.

. البقاء دافئا.

. شرب السوائل.

الاستحمام بماء ساخن للمساعدة على تخفيف التهاب الحلق والسعال (الدكتور النوي هندیل، كلية العلوم، جامعة المسيلة).

5. الفئة الأكثر عرضة للإصابة:

حسب موقع منظمة الصحة العالمية، يستهدف هذا الفيروس البالغين الأكثر من 14 سنة ويؤثر بشكل كبير على من تجاوزوا 60 سنة، ومن لديهم أمراض مزمنة كالسكري خاصة والضغط الدموي وأمراض القلب والسرطان وأصحاب الربو وحساسية التنفس وأمراض المناعة ومن لهم أمراض على مستوى الكبد والكلى والغدد وأيضاً الحوامل.

لكن لا يصيب الأطفال ما دون 12 سنة في الغالب ولم تحدد بعد بسبب ذلك بشكل علمي كما تتراوح نسبة الإصابة حسب الأشخاص ما بين أعراض خفيفة إلى الوفاة. كبار السن الفئة الأكثر تعرضاً للخطر وهم الذين ترتفع نسبة الوفاة عندهم ابتداءً من 60 سنة إلى 65 سنة، ففي الصين مثلاً تصل نسبة الوفاة لدى المصابين حتى الأربعين إلى 0.2% وبين 70 و79 عاملاً تصل إلى 8% وابتداءً من 80 عاملاً تصل إلى 14.8% المرض بمرض مزمن أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض التنفس المزمنة والسرطان (موقع منظمة الصحة العالمية)

وحسب موقع dw.com الانجليزي فان فيروس كورونا يصيب الرجال أكثر من النساء حسب معطيات منظمة الصحة العالمية يموت الرجال في الغالب أكثر من النساء وحسب إحصائيات دولة الصين، فان نسبة الوفاة في الصين في منتصف فبراير/شباط للرجال وصلت إلى 2.8% وللنساء إلى 1.7%.

وتوزيع مشابه سبق أن حصل في 2003 عند تفشي فيروس سارس في هونغ كونغ وحتى الزكام العادي تكون له تبعات أكثر قسوة عند الرجال منها لدى النساء.

للمقارنة يكون نظام المناعة النسوي أقوى من مثيله عند الرجال ويعود ذلك بالأساس لهرمون أوستروجين النسوي الذي يحفز نظام المناعة، ويكافح بشكل أسرع وأقوى ضد الجراثيم، كما توجد أسباب جينية كما يقول الاختصاصي في الفيروسات "توماس بيتشمانل" dw.com فالنساء لهن مؤهلات جينية أكبر تحمي نظام المناعة (الدليل المساعد للطالب في الدخول الجامعي 2020|2021، جامعة محمد خيضر) (موقع dw.com الانجليزي)

6. دعم احتياجات ذوي الإعاقة خلال تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19):

يواجه الأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية لهم عوائق قد تحد من قدرتهم على الوصول إلى الرعاية والمعلومات الأساسية وذلك لتقليل من المخاطر التي قد يتعرضون لها أثناء تفشي الفيروس. وقد تشمل هذه العوائق:

1.6 العوامل البيئية:

. التواصل لمواجهة المخاطر أمر ضروري لتعزيز الصحة ومنع انتشار العدوى وتقليل الضغط النفسي لدى المجتمع، لكن غالباً لا يتم تطوير المعلومات ومشاركتها بشكل خاص مع الأشخاص الذين يعانون من الإعاقات في التواصل.

. العديد من المراكز الصحية غير متاحة للأشخاص ذوي الإعاقة الجسدية ويعود ذلك إلى عوائق متعلقة بتخطيط المدن ونقص أنظمة النقل العام التي يمكن الوصول إلى مرافق الرعاية الصحية.

6. 2 العوائق المؤسسية :

. تمنع تكلفة الرعاية الصحية العديد من الأشخاص ذوي الإعاقة من الحصول على الخدمات الأساسية

. نقص البروتوكول الموضوعية لرعاية الأشخاص ذوي الإعاقة في الحجر الصحي.

. العوائق الناجمة عن مواقف شخصية.

. الأحكام المسبقة والوصمة والتمييز ضد الأشخاص ذوي الإعاقة بما في ذلك الاعتقاد بأنهم لا يستطيعون المساهمة في الاستجابة لتفشي الفيروس أو اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

يمكن إن تؤدي هذه العوائق إلى ضغوط إضافية على الأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية لهم أثناء تفشي فيروس كورونا.

بعد ضم أصوات واحتياجات الأشخاص ذوي الإعاقة أثناء التخطيط لتفشي الفيروس والاستجابة لحالات الطوارئ أمراً بالغ الأهمية للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية مع تقليل مخاطر الإصابة بالفيروس.

. يجب تطوير رسائل الاتصال المتاح الوصول إليها في ذلك مراعاة الاعتبارات المتعلقة بالأشخاص ذوي الإعاقة.

. إن تطلب الأمر نقل مقدمي الرعاية إلى الحجر الصحي، عندها يجب وضع خطط لضمان استمرار الدعم للأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى الرعاية والدعم.

. يمكن للمنظمات المجتمعية وقادة المجتمع أن يكونوا شركاء نافعين في تقديم الدعم ضمن إطار الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة الذين انفصلوا عن عائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم.

. ينبغي تضمين الأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية لهم في جميع مراحل الاستجابة لتفشي

الفيروس

خلاصة

حتى الآن لم يتمكن العلماء من التوصل لدواء يعالج مرض كوفيد19, لذا على كل شخص أن يلتزم بالتعليمات التي تنوه عنها منظمة الصحة العالمية وإتباع ما تتخذه الدول من تدابير لحماية نفسه وعائلته والتي تتمثل في البقاء في المنزل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى.

. عدم التواجد في الأماكن المزدحمة.

. تجنب ملامسة العين أو الأنف أو الفم دون تعقيم.

. غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

. الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر عند التعامل مع أي شخص.

. الالتزام بارتداء الكمامة في الأماكن العامة.

تمهيد

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيه، ومصطلح المنهجية يعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه. وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد قياسها. (فريدمعتوق، 1998، ص 231). وقد يهدف إلى توضيح في الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري.

كما تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من حيث الزمان والمكان، كذلك الأداة المستعملة من حيث الشروط العلمية للدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدت في تحديد حجم العينة.

كما تناول الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة والمتغير المستقل، والمتغير التابع وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات عن طريق استمارة استبيان.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها.

وقد قادتنا هذه الزيارة إلى المركز البيداغوجي للمعاقين حركيا. من أجل الحصول على معلومات عامة حول الدراسة.

2. المنهج المستخدم:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد أن كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع تعتمد على أسس وقواعد معينة لكل مشهد من حيث استعمالها وتطبيقها وانطلاقا من موضوع البحث الذي يهتم بدراسة "مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الأمان الداخلي لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا(كوفيد 19)".

ومن خلال ما سبق فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع والمنهج الوصفي الذي يعرف بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو موضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليليا كيفيا للوصول إلى نتائج دقيقة. (محمد علي محمد، 1986، ص181).

3. متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

1.3 متغير مستقل:

يعرف أنه المتغير الذي يؤثر على نتائج التجربة وفي بحثنا هذا يتمثل في المتغير المستقل: الأنشطة البدنية الترويحية

2.3 متغير تابع:

الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علي علاوي، أسامة كمال راتب، 1999، ص219).

4. مجتمع البحث:

هو تلك المجموعة الأصلية إلي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14).

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها وهذا ما يشمل جميع المعاقين حركيا والمتمثل مثلا 60 معاق حركيا يمارسون النشاط البدني الترويحي في المركز البيداغوجي للمعاقين حركيا.

5. عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (راشد زرواتي، 2007، ص344).

وقد تمثلت عينة بحثنا في الأفراد المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية حيث كان عددهم 20 معاق من أصل 60 معاق ويمثل العدد 20 (عينة البحث).

وقد تم اختيار العينة قصديه كموضوع لدراستنا ولم نأخذ بعين الاعتبار تصنيفات الإعاقة الحركية أود رجاتها كشرط أساسي لاختيار العينة بل شملت العينة كل الأصناف.

6. مجالات البحث:

1.6. المجال البشري: مثلا ذكور أكابر من ولاية مسيلة ممارسين للأنشطة البدنية الترويحية.

2.6. المجال المكاني: قمنا بقاء إجراء الدراسة الخاصة بالبحث في المركز البيداغوجي للمعاقين حركيا

3.6. المجال الزمني: تم إجراء البحث ابتداء من موسم 2020|2021 من شهر مارس إلى غاية بداية أبريل.

7. أدوات البحث:

. استمارة استبيان: وهي وسيلة لجمع البيانات لبحث ما وذلك للحصول على إجابات للعديد من الأسئلة المحددة والمكتوبة من طرف أفراد العينة، وهي أداة لجمع البيانات اللازمة لاختيار الفروض، وتعد أكثر

الأدوات استعمالاً لسهولة بنائها وتفريغها وقلة تكلفتها، كما تعرف الاستمارة بأنها: نموذج يظم مجموعة من الأسئلة التي توجه الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول مشكلة أو موضوع ما.

8. الأساليب الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها وفي بحثنا هذا تمثلت الطرق الإحصائية المستعملة فيما يلي:

عدد الإجابات الكلي

1. النسب المئوية: $\frac{\text{عدد الإجابات الكلي}}{100} \times 100$

العدد

تحليل مناقشة الاستبيان:

1. عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

المحور الأول: الأنشطة البدنية الترويحية تساهم في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار كوفيد19.

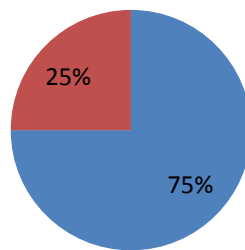
. السؤال الأول: هل النشاط البدني الترويحي له دور في زيادة الثقة بالنفس للمعاقين حركيا في ظل كوفيد19.

. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة إن كان النشاط الترويحي له دور في زيادة الثقة بالنفس للمعاقين حركيا في ظل انتشار كوفيد19.

الجدول رقم (2) : يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الأول.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| %75 | 15 | نعم |
| %25 | 05 | لا |
| %100 | 20 | المجموع |



. الشكل البياني رقم (01): يبين دور النشاط البدني الترويحي في زيادة الثقة بالنفس للمعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا (كوفيد 19).

. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (02) تبين لنا أن نسبة 75% من المعاقين يرون أن النشاط البدني الترويحي له دور في زيادة الثقة بالنفس في ظل انتشار وباء كورونا (كوفيد 19) في حين نجد أن نسبة 25% من المعاقين حركيا لا يرون أن النشاط البدني الترويحي له دور في زيادة الثقة بالنفس في ظل انتشار وباء كورونا (كوفيد 19).

. الاستنتاج:

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال (الشكل 1) نستنتج أن النشاط البدني الترويحي قادر على زيادة الثقة بالنفس للمعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا (كوفيد 19).

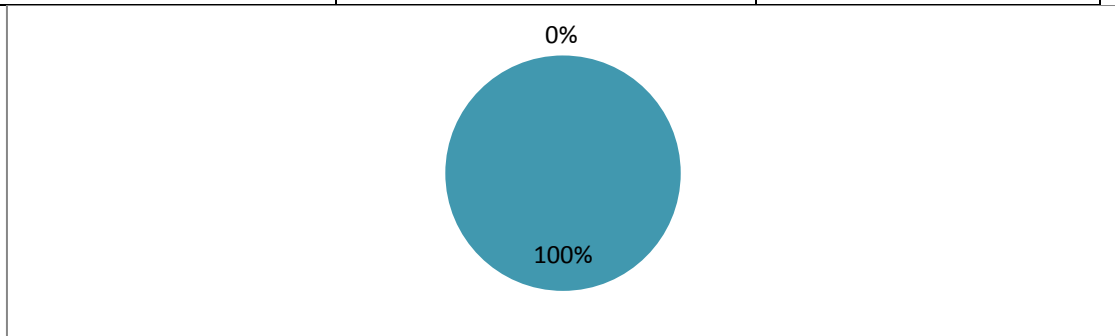
. السؤال الثاني: هل تمارس الأنشطة البدنية الترويحية قصد زيادة الثقة بالنفس في أوقات الحجر الصحي.

. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة إذا كان تمارس الأنشطة البدنية الترويحية قصد زيادة الثقة بالنفس في أوقات الحجر الصحي

. الجدول رقم (03): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثاني.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 100% | 20 | نعم |
| 00% | 00 | لا |
| 100% | 20 | المجموع |



. الشكل البياني رقم (02): يبين ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية ودورها في زيادة الثقة بالنفس في أوقات الحجر الصحي.

. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03) والشكل البياني رقم (02) يتبين لنا نسبة 100% من المعاقين حركيا أن تمارس النشاط البدني الترويحي قصد زيادة الثقة بالنفس للمعاقين حركيا في أوقات الحجر الصحي.

. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أعلاه والشكل البياني أن تمارس النشاط البدني الترويحي قصد زيادة الثقة بالنفس في أوقات الحجر الصحي.

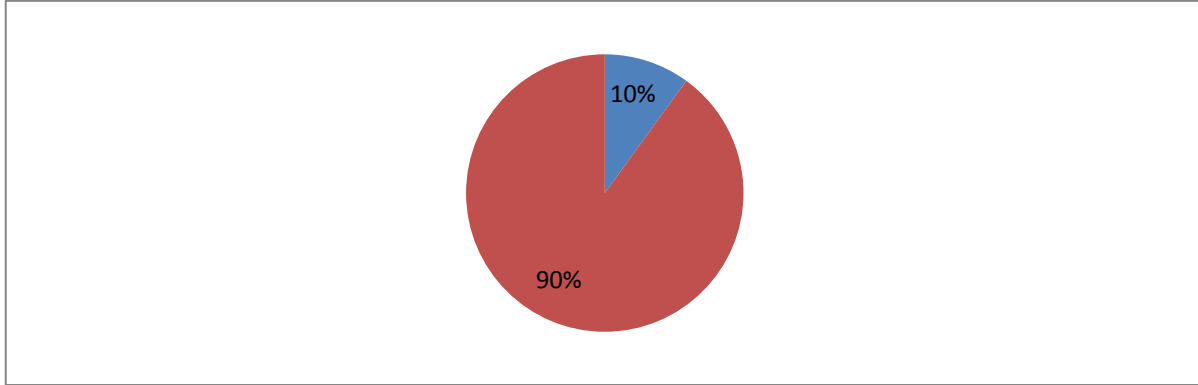
. السؤال الثالث: هل يشعر المعاق حركيا بالوحدة عند ممارسة النشاط البدنية الترويحية في ظل انتشار كوفيد 19.

. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة وجهة نظر المعاق حركيا في شعوره بالوحدة أثناء ممارسة للأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19.. الجدول رقم (04): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثالث.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 02 | 10% |
| لا | 18 | 90% |
| المجموع | 20 | 100% |

. الشكل البياني رقم (03): يبين نظرة المعاق حركيا في شعوره بالوحدة أثناء ممارسته للأنشطة البدنية الترويحية في ظل انتشار كوفيد 19.



. تحليل ومناقشة النتائج:

. تبين لنا أن نسبة 90% من المعاقين حركيا نظرتهم لنفسهم كانت ايجابية قبل ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في حين أن نجد نسبة 10% كانت نظرتهم سلبية قبل ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية .

. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال الجدول أعلاه والشكل البياني أن أغلبية المعاقين ينظرون إلى أنفسهم بنظرة ايجابية أي عدم شعورهم بالوحدة.

. السؤال الرابع: هل ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية تكفي للإعطاء الثقة بالنفس في ظل كوفيد19؟

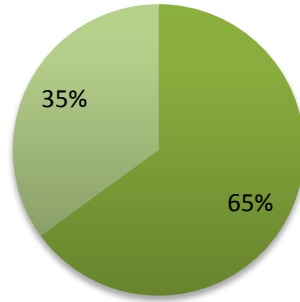
. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة مدى كفاية الأنشطة البدنية الترويحية للإعطاء الثقة بالنفس للمعاقين حركيا في ظل انتشار كوفيد 19.

. الجدول رقم (05): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الرابع.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 65% | 13 | نعم |
| 35% | 07 | لا |
| 100% | 20 | المجموع |

. الشكل البياني رقم (04): يبين مدى كفاية الأنشطة البدنية الترويحية في إعطاء الثقة بالنفس للمعاقين حركيا في ظل انتشار كوفيد 19.



. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (05) تبين أن نسبة 65% من المعاقين حركيا كثيرا ما يشعرون بأن الأنشطة البدنية الترويحية كافية لإعطائهم الثقة بالنفس في ظل انتشار كوفيد19 في حين أن 35% قليلا ما يشعرون بأن الأنشطة البدنية الترويحية غير كافية لإعطائهم الثقة بالنفس في ظل انتشار كوفيد 19.

. الاستنتاج:

من خلال الجدول الموضح أعلاه نستنتج أن أغلبية المعاقين حركيا يشعرون بكفاية ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية لا عطائهم الثقة بالنفس خاصة في ظل انتشار كوفيد 19.

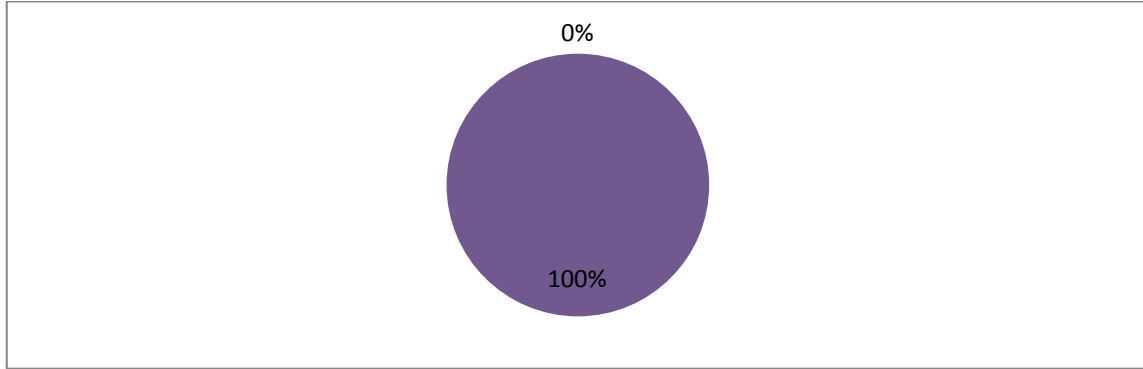
. السؤال الخامس: هل يحس المعاق حركيا براحة البال عند انتهائه من ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19.

. الغرض من السؤال: طرحنا هذا السؤال لإظهار علاقة الأنشطة البدنية الترويحية براحة بال المعاق حركيا وهذا بعد ممارسته لها في ظل انتشار كوفيد 19.

. الجدول رقم (06): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال (05).

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 20 | %100 |
| لا | 00 | %00 |
| المجموع | 20 | %100 |

. الشكل (05): يبين إحساس المعاق حركيا براحة البال عند انتهائه من ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد19.



. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (06) والشكل رقم (05) تبين أن نسبة 100% من المعاقين حركيا يحسون براحة البال عند انتهائهم من ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية.

. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول رقم (06) أعلاه والشكل البياني أن معظم المعاقين حركيا يحسون براحة البال عند انتهائهم من ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية رغم الإعاقة.

. السؤال السادس: هل يشعر المعاق عند اقتراب وقت أداء الأنشطة البدنية الترويحية بالرضا والراحة النفسية في ظل الحجر الصحي؟

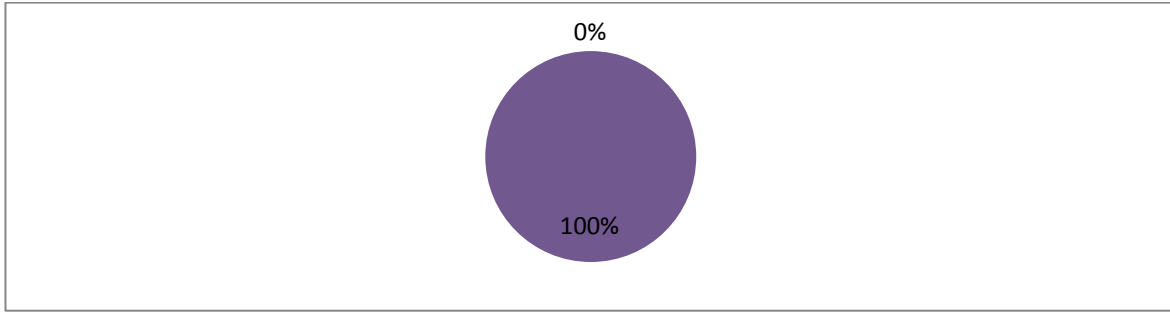
. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال ما إذا كان المعاق حركيا يشعر بالرضا والراحة النفسية وهذا عند اقتراب وقت اداء الأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي.

الجدول رقم (07): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال السادس.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| %100 | 20 | نعم |
| %00 | 00 | لا |
| %100 | 20 | المجموع |

الشكل رقم (06): يبين الشكل شعور المعاق حركيا بالرضا والراحة النفسية وهذا وقت اقتراب أداء الأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي.



. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (07)، والشكل رقم (06) تبين لنا أن نسبة 100% من المعاقين حركيا يشعرون بالرضا والراحة النفسية وهذا عند اقتراب وقت أداء النشاط البدني الترويحي في ظل الحجر الصحي.

. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول رقم (07) والشكل البياني أن معظم المعاقين حركيا يشعرون بالرضا والراحة النفسية وهذا وقت اقتراب أداء النشاط البدني الترويحي في ظل الحجر الصحي.

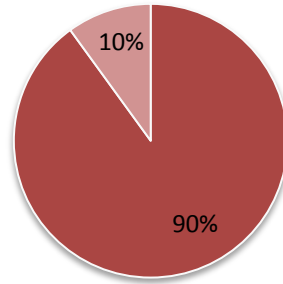
. السؤال السابع: هل يمكن للمعاق التحكم في أعصابه عند أدائه للأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي؟

. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة مدى تحكم المعاق في أعصابه وهذا عند انتهائه من الأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي.

. الجدول رقم (08): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال السابع.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 90% | 18 | نعم |
| 10% | 02 | لا |
| 100% | 20 | المجموع |



. الشكل البياني رقم (07): يبين معرفة مدى تحكم المعاق حركيا في أعصابه وهذا عند انتهائه من أداء الأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي.

. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (08) والشكل البياني رقم (07) يبين لنا أن نسبة 90% من المعاقين حركيا يتحكمون في أعصابهم أثناء أدائهم للأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي بينما 10% من المعاقين لا يستطيعون أن يتحكموا في أعصابهم أثناء أدائهم للأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي.

.الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أعلاه والشكل البياني أن اغلب المعاقين حركيا يتحكمون في أعصابهم أثناء أدائهم للأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي حيث أن حالتهم النفسية تمتاز بالهدوء والسكينة.

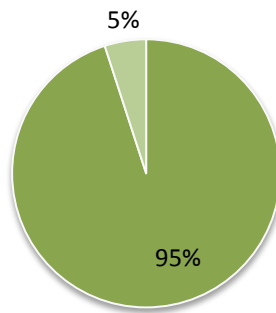
. السؤال الثامن: هل النشاط البدني الترويحي سبيل للتغلب المعاق على مشكلته في أوقات الحجر الصحي؟

الغرض من طرح السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة أن النشاط البدني الترويحي أنه سبيل لتغلب المعاق حركيا على مشكلته في أوقات الحجر الصحي.

. الجدول رقم (09):يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثامن.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| %95 | 19 | نعم |
| %5 | 01 | لا |
| %100 | 20 | المجموع |



. الشكل البياني رقم(08):يبين معرفة ممارسة النشاط البدني الترويحي في أن يكون سبيل لتغلب المعاق حركيا على مشكلته في أوقات الحجر الصحي.

. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (09) والشكل البياني رقم (08) تبين لنا أن نسبة 95% من المعاقين حركيا يرون أن النشاط البدني الترويحي سبيل لتغلبهم على مشكلتهم في أوقات الحجر الصحي في حين نجد أن نسبة 5% لا يرون أن النشاط البدني الترويحي سبيلا لتغلبهم على مشكلتهم في أوقات الحجر الصحي.

. الاستنتاج:

من خلال الجدول الموضح أعلاه والشكل البياني نستنتج أن أغلبية المعاقين حركيا يرون أن الأنشطة البدنية الترويحية تعتبر سبيلا لتغلب على مشكلتهم في أوقات الحجر الصحي.

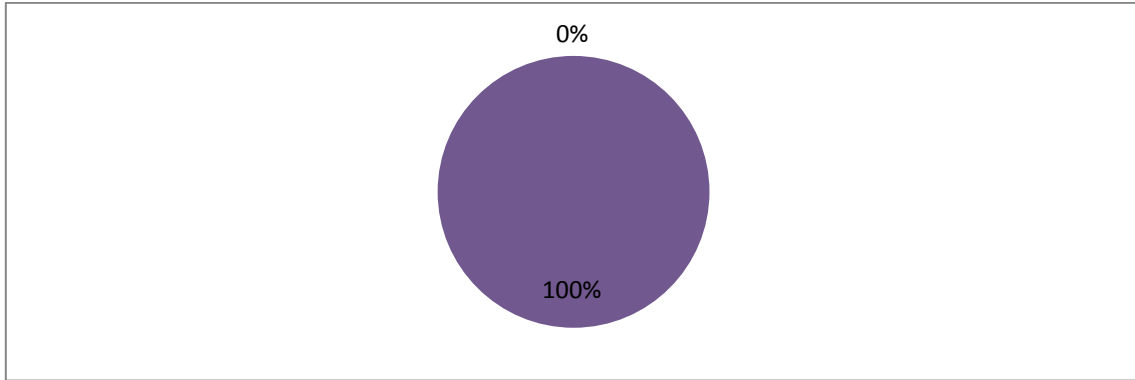
. السؤال التاسع: هل يزداد عدد أصدقاء المعاق بعد ممارسته للنشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد19؟

. الغرض من طرح السؤال: طرحنا هذا السؤال لمعرفة مدى مساهمة النشاط البدني الترويحي في تكوين علاقات اجتماعية داخل النادي وخارجه.

. الجدول رقم (10): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال التاسع.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 20 | 100% |
| لا | 00 | 00% |
| المجموع | 20 | 100% |

. الشكل البياني رقم (09): يبين لنا الشكل زيادة عدد أصدقاء المعاق بعد ممارسته للنشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد 19.



. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (10) والشكل البياني رقم (09) يبين لنا أن الرياضي المعاق يزداد بشكل كبير.

. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن ممارسة المعاق للنشاط البدني الترويحي يزيد من أصدقائه في ظل كوفيد 19.

السؤال العاشر: هل يمكن للمعاق حركيا التكيف مع الأنشطة البدنية الترويحية المختلفة في ظل كوفيد 19؟

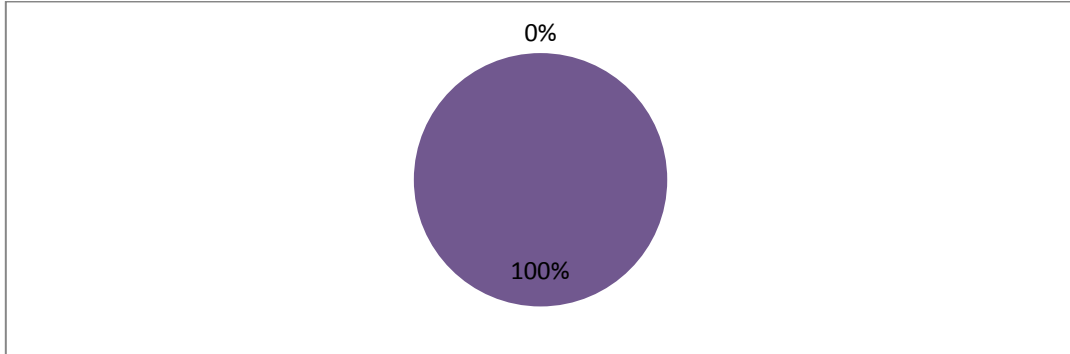
. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة إمكانية تكيف المعاق حركيا مع الأنشطة البدنية الترويحية المختلفة في ظل كوفيد 19.

. الجدول رقم (11): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال العاشر.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| %100 | 20 | نعم |
| %00 | 00 | لا |
| %100 | 20 | المجموع |

. الشكل البياني رقم (10): يبين معرفة إمكانية تكيف المعاق حركيا مع الأنشطة البدنية الترويحية المختلفة في ظل كوفيد 19.



. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (11) والشكل البياني رقم (10) يبين لنا أن نسبة 100% من المعاقين حركيا يتكيفون مع الأنشطة البدنية الترويحية المختلفة في ظل كوفيد 19.

. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أعلاه والشكل البياني أن المعاقين حركيا يستطيعون التكيف مع الأنشطة البدنية الترويحية المختلفة في ظل كوفيد 19 حيث أن حيث تغيرهم للأفضل وتطور علاقتهم مع المجتمع والأشخاص المقربين منهم.

. المحور الثاني: الأنشطة البدنية الترويحية تساهم في زيادة الدافعية لدى المعاقين حركيا في ظل كوفيد 19.

. السؤال الحادي عشر (11): هل للمعاق رغبة في ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي؟

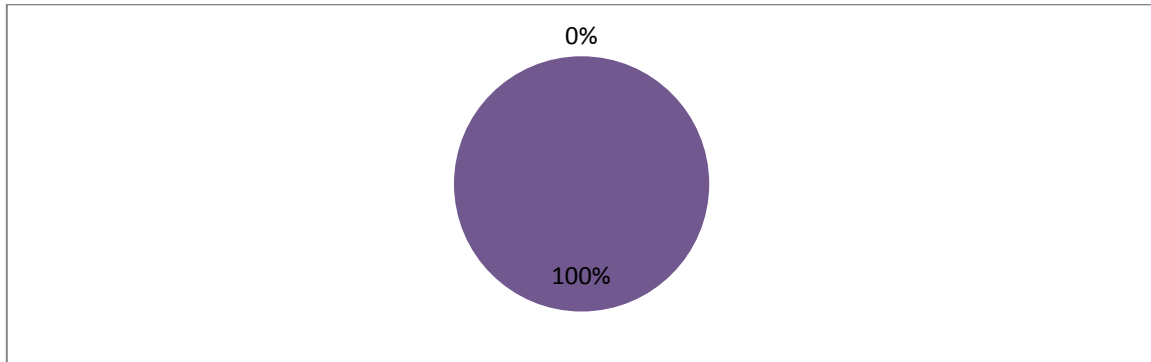
. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة مدى رغبة المعاق حركيا للأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي.

. الجدول رقم (12): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الحادي عشر

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 20 | %100 |
| لا | 00 | %00 |
| المجموع | 20 | %100 |

. الشكل البياني رقم (11): يبين مدى رغبة المعاق حركيا في ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي.



. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (12) تبين لنا أن نسبة 100% من المعاقين حركيا لديهم رغبة في ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي.

. الاستنتاج:

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال الشكل (11) نستنتج أن النشاط البدني الترويحي قادر على زيادة الرغبة لدى المعاقين حركيا في ظل الحجر الصحي.

. السؤال الثاني عشر (12): هل المعاق يجد صعوبة في أداء النشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد19

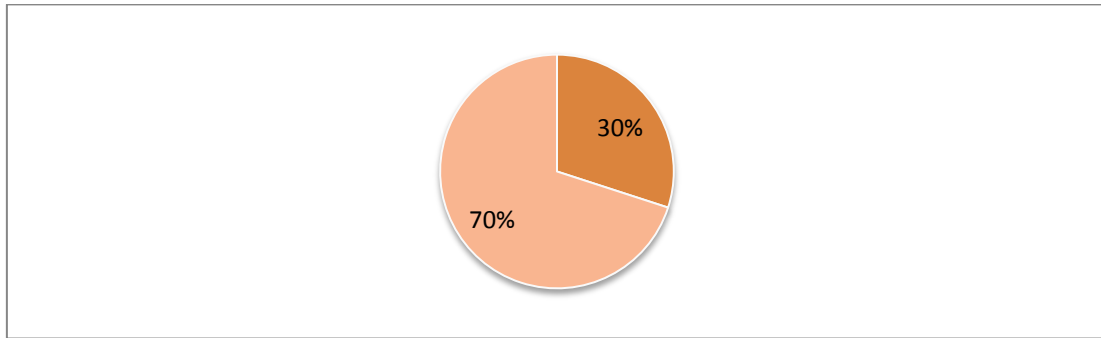
. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة مدى إيجاد المعاق حركيا صعوبة أثناء أدائه للنشاط البدني الترويحي وهذا في ظل كوفيد 19.

. الجدول رقم (13): يوضح الايجابيات الخاصة بالسؤال الثاني عشر .

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 06 | %30 |
| لا | 14 | %70 |
| المجموع | 20 | %100 |

. الشكل البياني رقم (12): يبين معرفة مدى إيجاد المعاق حركيا صعوبة أثناء أدائه للنشاط البدني الترويجي في ظل كوفيد19.



. تحليل ومناقشة النتائج:

تبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (13) أن نسبة 70% من المعاقين حركيا لا يجدون صعوبة في أداء النشاط البدني الترويجي في حين أن نسبة 30% من المعاقين حركيا يجدون صعوبة في أداء النشاط البدني الترويجي في ظل كوفيد 19.

. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول أعلاه والشكل البياني أن أغلب المعاقين حركيا لا يجدون صعوبة في أداء النشاط البدني الترويجي في ظل كوفيد19.

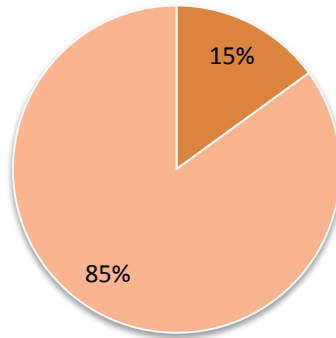
. السؤال الثالث عشر رقم (13): هل يمكن للخوف أن يتغلب على المعاق حركيا أثناء ممارسته للنشاط البدني الترويجي في ظل كوفيد 19.

. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة أن المعاق حركيا يتغلب عليه الخوف وهذا أدائه للأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19.

. الجدول رقم (14): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثالث عشر

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 03 | %15 |
| لا | 17 | %85 |
| المجموع | 20 | %100 |



. الشكل البياني رقم(13): يبين معرفة ما إذا كان للخوف أن يتغلب على المعاق حركيا أثناء أدائه للأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد19.

. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (14) والشكل البياني رقم (13) يبين لنا أن نسبة 85% من المعاقين حركيا لا يشعرون بالخوف أثناء تأديتهم للنشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد 19. بينما 15% من المعاقين حركيا يتغلب عليهم الخوف أثناء تأديتهم للنشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد 19.

.الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أعلاه والشكل البياني أن أغلب المعاقين حركيا لا يشعرون بالخوف أثناء تأديتهم للأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد19.

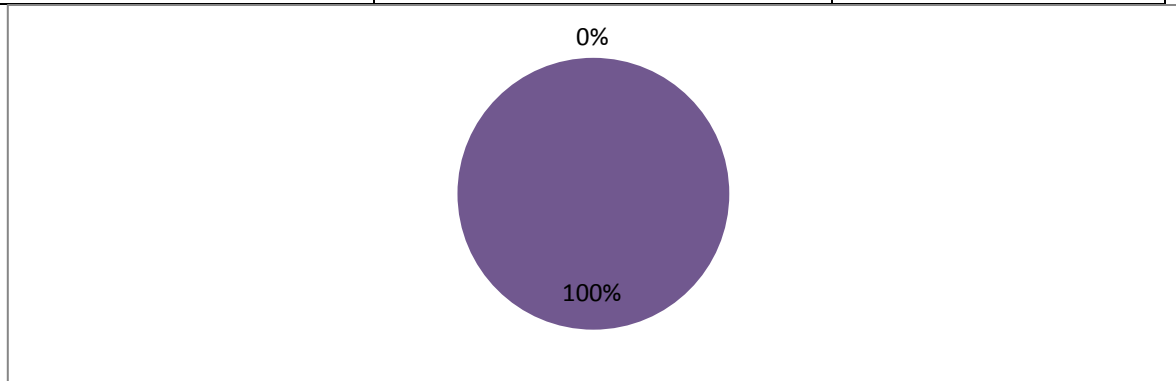
. السؤال الرابع عشر رقم (14): هل يمكن للنشاط البدني الترويحي أن يتيح للمعاق حركيا الاتصال بالآخرين؟

. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة إذا كان للنشاط البدني الترويحي دور في إتاحة المعاق حركيا الاتصال بالآخرين.

. الجدول رقم (15): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الرابع عشر.

| نسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|--------------|-----------|----------|
| %100 | 20 | نعم |
| %00 | 00 | لا |
| %100 | 20 | المجموع |



. الشكل البياني رقم (15): يبين دور النشاط البدني الترويحي في إتاحة المعاق حركيا في الاتصال بالآخرين.

. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (15) والشكل البياني رقم (14) يتبين لنا أن 100% من المعاقين حركيا يعتبرون أن النشاط البدني الترويحي ساعدهم في الاتصال بالآخرين .

. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أعلاه والشكل البياني النشاط البدني الترويحي يساعد المعاقين حركيا في الاتصال بالآخرين وتطوير علاقتهم بهم.

. السؤال الخامس عشر (15): هل ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية لها في الرفع من معنويات المعاق حركيا في ظل كوفيد 19؟

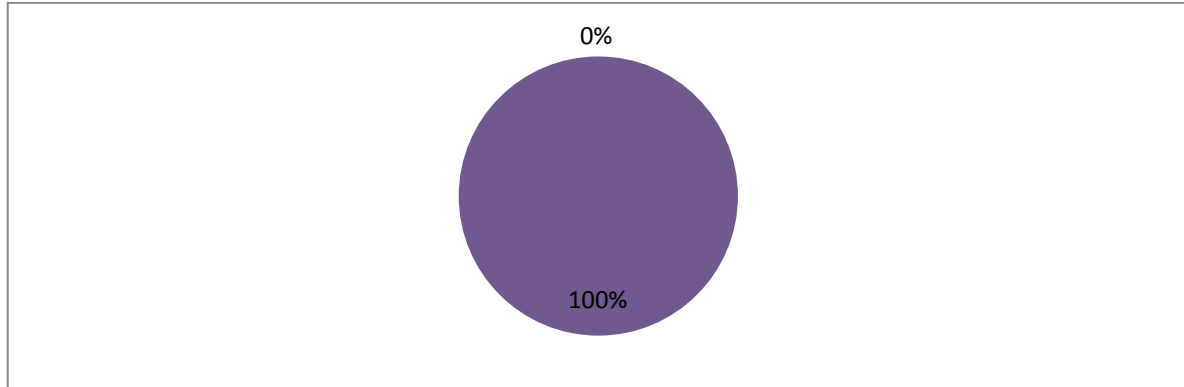
. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة إذا كان للأنشطة البدنية الترويحية دور في الرفع من معنويات المعاق في ظل كوفيد 19.

. الجدول رقم (16): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الخامس عشر.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 100 % | 20 | نعم |
| 00 % | 00 | لا |
| 100 % | 20 | المجموع |

. الشكل البياني رقم (15): يبين مدى ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في الرفع من معنويات المعاق حركيا في ظل كوفيد 19.



. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (16) والشكل البياني رقم (15) يبين أن نسبة 100% من المعاقين حركيا يعتبرون أن ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية لها دور في رفع من معنوياتهم حيث تغيرهم للأفضل وتكسبهم قيم ومبادئ جديدة.

. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أعلاه والشكل البياني أن الأنشطة البدنية الترويحية لها دور في رفع من معنويات المعاقين حركيا، كذلك تساعد في تغير المعاقين حركيا نحو الأفضل وإكسابهم قيم ومبادئ جديدة وتطوير علاقتهم مع المجتمع والأشخاص المقربين منهم.

. السؤال السادس عشر رقم (16): هل يؤثر عدم ممارسة النشاط البدني الترويحي على الحالة النفسية لدى المعاق حركيا في ظل كوفيد19؟

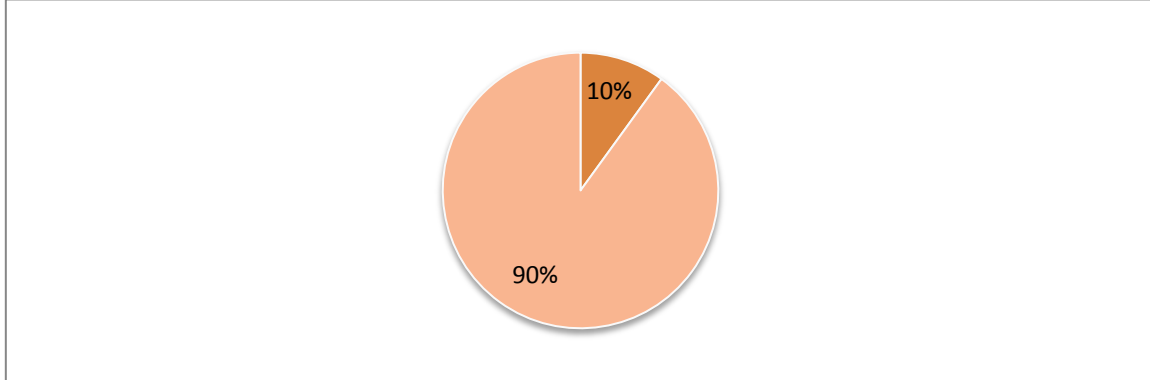
. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة الأثر الذي يلعبه النشاط البدني الترويحي في نفس المعاق حركيا.

. الجدول رقم (17): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال السادس عشر.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات |
|----------------|-----------|----------|
| 90% | 18 | نعم |
| 10% | 02 | لا |
| 100% | 20 | المجموع |

. الشكل البياني رقم (16): يبين مدى تأثير عدم ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية على الحالة النفسية لدى المعاق حركيا في ظل كوفيد 19.



. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (17) والشكل البياني رقم (16) يبين أن نسبة 90% من المعاقين حركيا يعتبرون أن عدم ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية تؤثر على الحالة النفسية لديهم بينما 10% لا يعتبرون ذلك.

. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أعلاه والشكل البياني أن أغلب المعاقين حركيا يعتبرون أن الأنشطة البدنية الترويحية جزء أساسي من حياتهم ولا يمكن تصور أنفسهم بدونها.

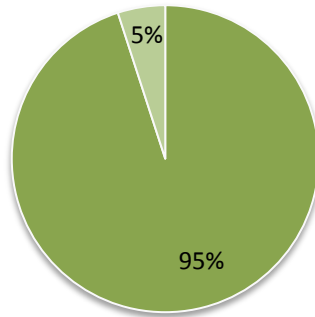
. السؤال السابع عشر رقم (17): هل يكون للمعاق حركيا إصرار على النجاح وتحدي لإعاقته أثناء ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19؟

. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة مدى إصرار المعاق حركيا على النجاح وتحديه لإعاقته أثناء ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19.

. الجدول رقم (18): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال السابع عشر.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 19 | %95 |
| لا | 01 | %5 |
| المجموع | 20 | %100 |



. الشكل البياني رقم (17): مدى إصرار المعاق حركيا على النجاح وتحدي إعاقته أثناء ممارسته للأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد19.

. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (18) والشكل رقم (17) يتبين لنا أن نسبة 95% من المعاقين حركيا لديهم إصرار على النجاح وتحدي لإعاقتهم أثناء ممارستهم لأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19.

. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول (18) والشكل البياني (17) أعلاه أن أغلب المعاقين حركيا يصرون على النجاح وكذلك لديهم تحدي على إعاقتهم أثناء ممارستهم لأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19.

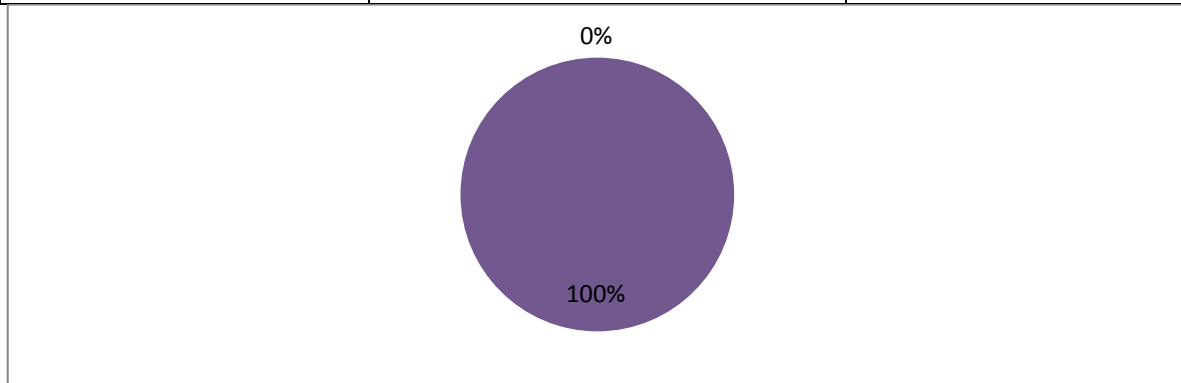
. السؤال الثامن عشر رقم (18): هل يمكن للمعاق حركيا التحرر من الشعور بالنقص أثناء ممارسته لنشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد19؟

. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة ما إذا كان المعاق حركيا يشعر بالرضا وهذا أثناء ممارسته لنشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد19.

. الجدول رقم (19): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثامن عشر.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 20 | %100 |
| لا | 00 | %00 |
| المجموع | 20 | %100 |



. الشكل البياني رقم (18): يبين مدى تحرر المعاق حركيا من النقص أثناء ممارسته للأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد19.

. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (19) والشكل البياني رقم (18) تبين لنا أن نسبة 100% من المعاقين حركيا يتحررون من الشعور بالنقص أثناء ممارستهم للأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد19.

. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أعلاه والشكل البياني أن معظم المعاقين حركيا يستطيعون أن يتحرروا من الشعور بالنقص وهذا بعد ممارستهم لنشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد19.

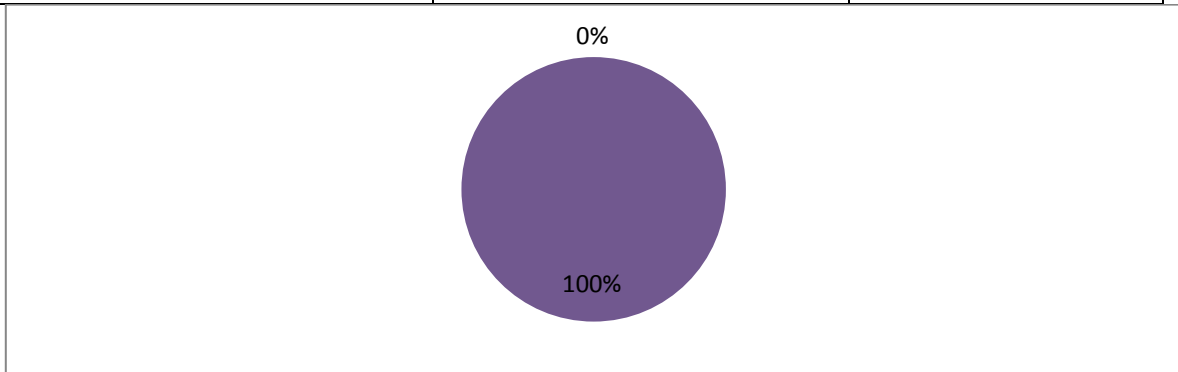
. السؤال التاسع رقم (19): هل يشعر المعاق حركيا بالقلق والتوتر عند عجزه عن أداء أو ممارسة بعض الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد19؟

. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة ما إذا كان المعاق حركيا يشعر بالقلق والتوتر بعد عجزه عن أداء أو ممارسة بعض الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد19.

. الجدول رقم (20): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال التاسع عشر.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 20 | 100% |
| لا | 00 | 00% |
| المجموع | 20 | 100% |



. الشكل البياني رقم (19): يبين شعور المعاق حركيا بالقلق والتوتر بعد عجزه عن أدائه أو ممارسته بعض الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد19.

. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (20) والشكل رقم (19) تبين لنا أن نسبة 100% من المعاقين حركيا يشعرون بالقلق والتوتر بعد عجزهم عن أدائهم أو ممارستهم بعض الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19.

.الاستنتاج:

يمكننا أن من مناقشتنا لنتائج الجدول أعلاه والشكل البياني أن معظم المعاقين حركيا يشعرون بالقلق والتوتر بعد عجزهم عن أداء أو ممارسة بعض الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19.

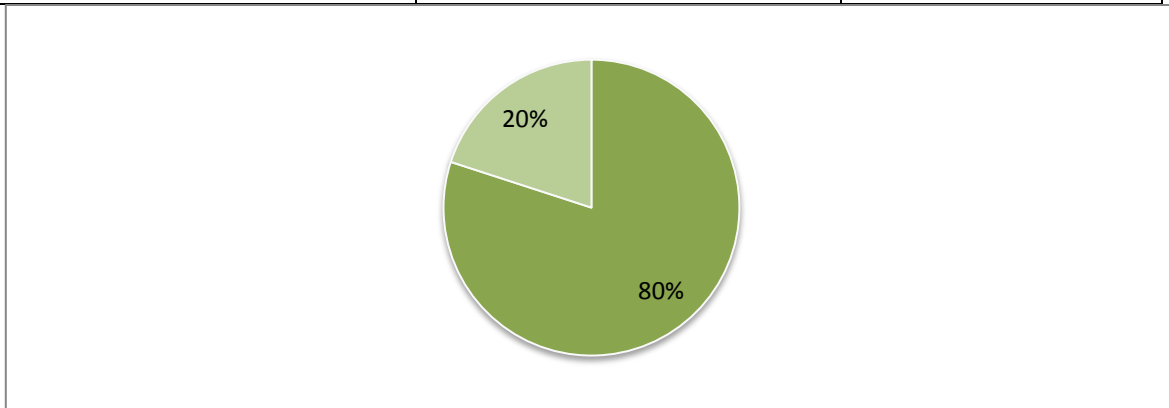
. السؤال العشرون رقم (20):هل يمكن للمعاق حركيا التغلب عن عجزه من خلال ممارسته للأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد19؟

. الغرض من السؤال:

طرحنا هذا السؤال لمعرفة إذا كان النشاط البدني الترويحي له دور في تغلب المعاق حركيا عن عجزه في ظل كوفيد 19.

. الجدول رقم (21): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال عشرون.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------|-----------|----------------|
| نعم | 16 | %80 |
| لا | 04 | %20 |
| المجموع | 20 | %100 |



. الشكل البياني رقم (20):يبين مساعدة الأنشطة البدنية الترويحية على تغلب المعاق حركيا على عجزه في ظل كوفيد19.

. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (21) والشكل البياني رقم (20) تبين لنا أن نسبة 80% من المعاقين حركيا يرون أن ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية تساعد على التغلب عن العجز الذي يعانون منه المعاقين حركيا في ظل كوفيد 19.

. الاستنتاج:

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال الشكل البياني نستنتج أن النشاط البدني الترويحي قادر على تعويض العجز أو الإعاقة.

. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:**1. استنتاج الفرضية الأولى:**

(هناك أثر في مساهمة الأنشطة البدنية الترويحية في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار كوفيد19).

انطلاقا من الدراسة النظرية والتطبيقية اتضح لنا أن الاستخلاص الخاص بالفرضية الأولى قد أظهرت لنا أن الأنشطة البدنية تكون وسيلة فعالة في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار كوفيد19. ويظهر هذا من خلال إجابات أفراد العينة المستبحة على الأسئلة ((01)، (02)، (04)،...) الخاصة بالمحور الأول للاستبيان ونستنتج أن الأنشطة البدنية الترويحية تكون وسيلة فعالة في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا عن طريق مساعدته في تقبل إعاقته وتطور علاقته مع عائلته واثبات نفسه وسط مجتمعه وأصدقائه كشخص عادي وحتى مميز في بعض الأحيان .

وبالتالي تغيير نظرتة إلى نفسه قبل ممارسته للأنشطة البدنية الترويحية واكتسابه الثقة بالنفس.

2. استنتاج الفرضية الثانية:

أما الفرضية الثانية التي توجي إلى أن الأنشطة البدنية الترويحية تساهم في زيادة الدافعية لدى المعاقين حركيا وهذا في ظل انتشار كوفيد 19، ويظهر ذلك من خلال إجابات أفراد العينة المستتجة على الأسئلة (11,14,15,17) الخاصة بالمحور الثاني ونلمس فيها تحقيق الفرضية الثانية حيث ساهمت في اكتساب المعاق حركيا تحقيقه الراحة النفسية كذلك مختلف القيم والخصال المقبولة التي يكتسبها المعاق

حركيا من خلال برامج مخصصة له كما أنها ساهمت في اكتساب المستوى الرفيع من الصفات والخصال المرغوبة (زيادة الدافعية لدى المعاق، الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم بالنفس، انخفاض التوتر والإحباط، انخفاض في التغيرات العدوانية).

ومن خلال كل هذا يرى علماء النفس أن ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية لها أثر في زيادة مستوى الأمان الداخلي لدى المعاق حركيا حيث تؤدي إلى الحد من السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفس الطاقة وتساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب.

خلاصة

من خلال ما سبق يمكن القول إن الأنشطة البدنية الترويحية لها القدرة على الارتقاء والوصول بالمعاقين حركيا نحو الأفضل والأمتل، لأنها تعتبر أحدا لمجالات المتاحة للترويح أو العلاج أو التنافس وهذا ما يتحدد من خلال أهداف النشاط البدني.

وفي الأخير نستخلص أن الارتقاء بهذه الفئة نحو ممارسة الرياضة لا يمر الا من خلال المرور بتطوير الأنشطة البدنية الترويحية.

. الإقتراحات والتوصيات:

بعد الدراسة الميدانية التي قمنا بها في الفرق الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين حركيا وجدنا هناك نقص في المراكز أين يتدربون بإضافة إلى تأثير انتشار وباء كورونا كوفيد19(كوفيد19) على مقابلتنا لهم حيث كان عددهم قليل جدا حيث كان عائق كبير في طريق بحثنا هذا.

ومن خلال هذه النتائج التي توصلنا إليها ارتأينا أن نخرج ببعض التوصيات التي نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار من طرف الهيئات العليا بتوفير مراكز أكثر لهذه الفئة وملاعب خاصة والتكفل والاهتمام بجميع ممارسي هذا النشاط والتي نأمل أن تكون بداية الأمل في هذا النشاط في الجزائر وهذه التوصيات كالتالي:

1. الاهتمام أكثر بهذه الفئة الحساسة في المجتمع.
2. عدم إهمال المنافسات والبطولات الوطنية والت كريمات باعتبارها جزء وعامل مهم لها الأثر الايجابي في تحسين أمانهم الداخلي وتطوير مستواهم.
3. إعطاء ميزانيات أكبر للفرق والجمعيات الخاصة بهذه الفئة لتوفير لهم كلما يحتاجونه.

. الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من خلال هذه الفرضيات المطروحة وتحليلي جداول العمل الإحصائي نستنتج عموماً بأن للنشاط البدني الترويحي دور في زيادة الأمان الداخلي لدى المعاقين حركياً في ظل انتشار كوفيد 19، وأثبتت النتائج المتوصل إليها ما يؤكد الفرضيات التي طرحناها .

كما تبين لنا نتائج الفرضية الأولى: بأن النشاط البدني الترويحي له أثر في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركياً في ظل انتشار كوفيد 19 .

وهذا ما يتفق مع دراسة الطلبة حسام بشير، عسكرياسر، أرنب حمزة المذكورة سابقاً بعنوان "دور النشاط الرياضي الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركياً " حيث ابرز أهمية الثقة بالنفس، كذلك تم التوصل الى النتائج التالية:

. تحسين الثقة بالنفس للمعاقين حركياً أثناء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، يؤدي كذلك إلى تحقيق تفاعل جيد للمعاق في المجتمع والتحدث مع الآخرين دون الشعور بالنقص.

ومن هنا نستنتج أن الأنشطة البدنية الترويحية وسيلة ناجحة في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركياً في ظل انتشار كوفيد 19.

أما فيما يخص نتائج الفرضية الثانية التي ترى بأن هناك أثر في مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الدافعية لدى المعاقين حركياً في ظل انتشار كوفيد 19 .

وهذا ما يتفق مع دراسة الكاتب فيرم الطيب المذكورة سابقاً بعنوان "النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بدافعية الانجاز لدى المعاقين حركياً " حيث تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية المكيفة في الرفع من مستوى دافعية الانجاز لدى المعاقين حركياً من خلال ممارسة هذه الأنشطة داخل الأندية الرياضية.

ومن هنا نستنتج أن النشاط البدني الترويحي له أثر ايجابي في زيادة الأمان الداخلي لدى المعاقين حركياً في ظل انتشار كوفيد 19.

ملخص الدراسة:

. عنوان الدراسة: "مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الأمان الداخلي للمعاقين حركيا في ظل انتشار وكوفيد19".

. هدف الدراسة: معرفة دور مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الأمان الداخلي للمعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا (كوفيد19).

. مشكلة الدراسة: هل مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الأمان الداخلي لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا(كوفيد19)؟

. فرضيات الدراسة:

1. الفرضية العامة:

تؤثر مساهمة النشاط البدني الترويحي ايجابيا في زيادة الأمان الداخلي لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا.

2. الفرضيات الجزئية:

. هناك أثر في مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار كوفيد 19.

. هناك أثر في مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الدافعية لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار كوفيد 19.

. إجراءات الدراسة: العينة عينة عشوائية وكانت متكونة من 20 معاق حركيا من المركز البيداغوجي للمعاقين بالمسيلة.

. المجال المكاني:المركز البيداغوجي للمعاقين بالمسيلة.

. المنهج المتبع: استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

. الأدوات المستخدمة في البحث: استمارة استبيان.

النتائج المتوصل إليها:

1. الهدف الحقيقي من النشاط البدني الترويحي هو زيادة الأمان الداخلي لدى المعاقين حركيا في ظل انتشار وباء كورونا.
2. الاهتمام أكثر بهذه الفئة الحساسة في المجتمع.
3. عدم إهمال المنافسات والبطولات الوطنية والتكريميات باعتبارها جزء وعامل مهم لها أثر ايجابي في تحسين الاندماج الاجتماعي للمعاقين حركيا وتطوير مستواهم.
4. إعطاء ميزانيات أكبر للفرق والجمعيات الخاصة بهذه الفئة لتوفير لهم ما يحتاجونه.

خاتمة

إن الأنشطة البدنية الترويحية لها أهمية بالغة في حياة المعاق حيث بواسطتها يستطيع أن يتخلص من العقد النفسية التي يعاني منها كما أنها تعد عاملا هاما وأساسيا في إدماجه في المجتمع الذي يحيط به والجماعة التي يعيش في وسطها عن طريق ممارسة للأنشطة البدنية الترويحية التي تحرره من الاعتماد على غيره ويسترجع ثقته بنفسه خاصة في ظل انتشار كورونا (كوفيد19) وهذه الأخيرة تعد من أهم أسباب بلوغ الأهداف وهي أمر مكتسب من أسلوب الحياة والتعليم و الأهل.

كما تعتبر الأنشطة البدنية الترويحية جزء من الأنشطة الرياضية ,وذلك لما لها من أهمية كبيرة تجعل المعاق حركيا يتأثر ايجابيا في انفعالاته وشخصيته وهذا ما يجعله يتكيف ويتأقلم مع وضغوط الحياة المعاصرة وفي ظل انتشار كوفيد 19 .

وتعد الأنشطة البدنية الترويحية حق من حقوق الأشخاص المعاقين حيث لها دور في تنمية قدراتهم ولها أثر كبير في تقوية شخصيات المعاقين حركيا وتعزيز استقلاليتهم واحترام حقهم في الإدماج من خلال الأنشطة البدنية الترويحية وإتاحة الفرصة أمامهم لاكتساب عادات اجتماعية ورياضية وصحية سليمة وإشباع رغباتهم وشغل أوقات فراغهم بما يفيدهم وينفعهم.

وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى المشاكل النفسية التي يعيشها المعاق حركيا وخاصة عقدة الشعور بالنقص وفي ظل انتشار وباء كورونا (كوفيد19) أدركنا أهمية الأنشطة البدنية الترويحية في التأثير على المعاق حركيا بزيادة الثقة بنفسه، وكذا زيادة الدافعية لديه، قمنا بإجراء دراستنا هذه للمعاقين حركيا بالمركز البيداغوجي للمعاقين حركيا وذلك بعد ممارستهم للأنشطة البدنية الترويحية.

أسفرت النتائج على تطور وتغيير ايجابي وملحوظ وذلك في التقليل من المشاكل النفسية وزيادة الأمان الداخلي أو ما يعرف بالأمن النفسي عند الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية وهذا في ظل كوفيد 19.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية
استمارة استطلاع رأي الأساتذة المحكمين

تحية طيبة اما بعد:

لنا عظيم الشرف ان نتقدم لسيادتكم المحترمة بطلبنا هذا والمتمثل في طلب مساعدتكم في تحكيم عبارات المقياسين: مقياس الثقة بالنفس "كسيمة وكحالة" ومقياس دافعية الانجاز الرياضي " بغية انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر بعنوان " مساهمة النشاط البدني الترويحي في زيادة الامان الداخلي للمعاقين حركيا في ظل انتشار كوفيد 19 " ونأمل من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات واجراءات بناء القائمة المنشودة من حيث:

1. مدى مناسبة البنود المقترحة للمقياسين.

2. اضافة بعض العبارات التي ترونها تثري المقياسين

3. حذف او تعديل بعض العبارات غير المناسبة والتي تخل بسلامة المقياسين.

4. مدى مناسبة عبارات المقياسين لعينة الدراسة من جميع النواحي.

وفي لأخير اننا نشكركم مسبقا لتفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة واثراء البحث العلمي في المجال الرياضي، دمتم في خدمة العلم واهله.

تحت إشراف الأستاذ

إعداد الطالب:

د. حويش علي

أم هاني يعقوب

اسئلة الاستبيان

• الأنشطة البدنية الترويحية تساهم في زيادة الثقة بالنفس لدى المعاقين حركيا في

ظل كوفيد 19

1- هل النشاط البدني له دور في زيادة الثقة بالنفس للمعاقين حركيا في ظل كوفيد 19 ؟

نعم لا

2- هل تمارس الأنشطة البدنية الترويحية قصد زيادة الثقة بالنفس في أوقات الحجر الصحي ؟

نعم لا

3- هل يشعر المعاق حركيا وحيدا عند ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19 ؟

نعم لا

4- هل ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية تكفي لإعطاء الثقة بالنفس للمعاق في ظل كوفيد 19 ؟

نعم لا

5- هل يحس المعاق حركيا براحة البال عند انتهائه من ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19 ؟

نعم لا

6- هل يشعر المعاق عند اقتراب وقت أداء الأنشطة البدنية الترويحية بالرضا والراحة النفسية في ظل الحجر الصحي ؟

نعم لا

7- هل يمكن للمعاق حركيا التحكم في أعصابه عند أدائه للأنشطة البدنية الترويحية في الحجر الصحي؟

نعم لا

8- هل النشاط البدني الترويحي سبيل لتغلب المعاق عن مشاكله في أوقات الحجر الصحي .

نعم لا

9- هل يزداد عدد أصدقاء المعاق بعد ممارسته للنشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد19؟

نعم لا

10- هل يمكن لمعاق حركيا التكيف مع الأنشطة البدنية الترويحية المختلفة في ظل كوفيد 19

نعم لا

• **لأنشطة البدنية الترويحية تساهم في زيادة الدافعية لدى المعاقين حركيا في ظل كوفيد 19**

1. هل للمعاق حركيا رغبة في ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ظل الحجر الصحي

نعم لا

2- هل المعاق حركيا يجد صعوبة في أداء النشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد 19

نعم لا

3- هل يمكن للخوف أن يتغلب على المعاق حركيا أثناء ممارسته للنشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد

19

4- هل يمكن للنشاط البدني الترويحي أن يتيح للمعاق حركيا الاتصال بالآخرين في ظل كوفيد 19

نعم لا

5- هل ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية لها دور في الرفع من معنويات المعاق حركيا في ظل كوفيد

19

نعم لا

6- هل يؤثر عدم ممارسة النشاط البدني الترويحي على الحالة النفسية لدى المعاق حركيا في ظل

كوفيد19؟

نعم لا

7- هل يكون للمعاق حركيا إصرار على النجاح وتحدي للإعاقة أثناء ممارسته للأنشطة البدنية

الترويحية في ظل كوفيد 19؟

نعم لا

8 . هل يمكن للمعاق حركيا التحرر من الشعور بالنقص أثناء ممارسته للنشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد19.

نعم لا

9. هل يشعر المعاق حركيا بالقلق والتوتر عند عجزه عن أداء أو ممارسة بعض الأنشطة البدنية الترويحية في ظل كوفيد 19؟

نعم لا

10. هل يمكن للمعاق حركيا التغلب عن عجزه في ممارسة النشاط البدني الترويحي في ظل كوفيد 19؟

نعم لا

المراجع

قائمة المراجع:

1-الكتب:

1. ابن منظور، لسان العرب، 21/13، دار صادر، ط3، 1414.
2. ابن فارس، معجم مقاييس اللغة 1/133، 1979، تحقيق: عبد السلام هارون.
3. أبو عمرة، عبد المجيد (2012)، الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة "دراسة مقارنة بين أبناء الشهداء وأقرانهم العاديين في محافظة غزة (رسالة ماجستير) جامعة الأزهر غزة.
4. إبراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي، دار الفكر العربي 2، للطباعة والنشر، ط1، القاهرة، 1998.
5. أحمد تركي (2003): دور النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف في الإدماج الاجتماعي للمعوقين حركيا (رسالة ماجستير) في التربية البدنية، جامعة الجزائر.
6. أحمد سعيد يونس، عبد الحميد سنورة رعاية الطفل المعاق طبيا ونفسيا واجتماعيا، دار الفكر العربي مصر، 1999.
7. أمين أنور خولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني، المنسق في الأدب والفنون سلسلة علم المعرفة الكويت، 1996.
8. أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: التربية الحركية للكفل، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1992.
9. إحسان محمد حسن، علم الاجتماع الرياضي، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، 2005.
10. إسماعيل القوة غولي: د/مروان عبد المجيد إبراهيم: التربية الترويحية وأوقات الفراغ مؤسسة الرواق للنشر والتوزيع، ط1، 2001، الأردن.
11. جمال الخطيب، مقدمة في الإعاقة الجسمية والعقلية، دار الرتب، بيروت، 1997.

12. حلمي محمد إبراهيم ليلي السيد فرحات: الرياضة والترويح للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
13. الحارث، عبد الحميد حسن وغسان سالم حسن، 2006 : علم النفس الأمني، ط1، لبنان :الدار العربية للعلوم .
14. حامد زهران عبد السلام (2003):دراسات في الصحة النفسية والإرشاد، القاهرة، عالم الكتاب.
15. حامد زهران عبد السلام (1989):الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي (دراسات تربوية) المجلد الرابع، القاهرة، عالم الكتب.
16. حربي سليم، ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا، جامعة الجزائر، 2008.
17. حزام محمد رضا القانوني:التربية الترويحوية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978.
- 18.خير الزراد، فيصل محمد (2005) العلاج النفسي السلوكي، بيروت، دار العلم للملايين.
- 19.راشد زرواتي (2007)، مناهج البحث العلمية في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع الجزائر.
- 20.طه عبد الرحيم طه، الترويح، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية، ط1، 2000.
- 21.كرسوع، علا، (2006): الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة التوجيهي في محافظات شمال الضفة الغربية (رسالة ماجستير، جامعة لقدس، فلسطين).
- 22.د/مروان عبد المجيد إبراهيم، الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة، دار الثقافة، ط1، عمان، 2002.

23. مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، ص28.27، مكتبة الشروق الدولية، ط3، 2008، بتصرف يسير.
24. محمد علي محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي، ط3، دارا لمعارف الجماعية الإسكندرية، مصر، 1986.
25. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
26. محمد كامل عفيفي عمر، التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق، ط1، دار حراء، القاهرة، 1998.
27. محمد رفعت حسن، الرياضة للمعاقين، الهيئة المصرية، للكتاب، 1989.
28. محمد أجمامي، الرياضة للجميع (الفلسفة والتطبيق)، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، 1997.
29. محمد علي محمد، وقت الفراغ والترويح في المجتمع الحديث، دار النهضة العربية، 1998.
30. محمد محمدا لحمامي، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1999.
31. محمود رفعت حسن، الرياضة للمعوقين، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط1، مصر، 1977.
32. المنظمة الكشفية العربية (2004) الكفيف (الاحتياجات الخاصة)، دارة الطرق التربوية.
33. مروان عبد المجيد، إبراهيم: الألعاب الرياضية للمعاقين، دار الفكر، عمان، 1997.
34. عبد الرحمان سيد سليمان: الإعاقة البدنية، مكتبة زهراء، الشرق، القاهرة، 2001.
35. عبد الرحمان العيسوي، سيكولوجية الإعاقة الجسمية والعقلية، دار الرتب بيروت، 1997.
36. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1982.

37. علي صباح الدين: التصنيع وتغيير المجتمع، مطبعة جامعة بغداد، 2002.
38. فرح عبد القادر طه: موسوعة علم النفس والتحليل، دار غريب، ط2، 2003.
39. فريد معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، ط1، أكاديمية لبنان، 1998.
40. فاروق الروسان: سيكولوجية الأطفال غير العاديين، ط3، دار الفكر، الأردن، 1998.
41. دان كودين: الترويح فن وريادة، ترجمة سعيد حشمت، د/حلمي إبراهيم.
42. وهبي كمال وأبو شهدة كمال (1997): مقدمة في التحليل النفسي، بيروت، دار الفكر العربي.
43. بوسنة محمد (1995): أسس سيرورة إعادة التأهيل لذوي العجز، المجلة الجزائرية لعلم النفس وعلوم التربية، العدد6، جامعة الجزائر.
44. أجميلي نصيف، حكمت عبد اللطيف (2001)، الالتزام الديني وعلاقته بأمن النفسي لدى طلبة جامعة صنعاء (رسالة ماجستير)، كلية الآداب جامعة صنعاء.
45. دافية زيتوني (1989): التكيف النفسي الاجتماعي للفتاة المعوقة حركيا، رسالة ماجستير في علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
46. مذكرة مختصرة تتناول الجوانب المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي خلال تفشي فيروس كورونا المستجد 2019، النسخة 1.5. مارس 2020.
47. الصنيع، صالح بن إبراهيم (1993) استراتيجيات الأمن النفسي في الأزمات، مجلة الأمن، العدد 6.
48. العقيلي، عادل، 2004، الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي (رسالة ماجستير (الرياض).
49. الشحري أمينة (2013): الأمن النفسي وعلاقته بكفاءة الأداء لدى أخصائي قواعد البيانات في مدارس محافظة ظفار (رسالة ماجستير، جامعة نزوى).

50. الدليل المساعد للطالب في الدخول الجامعي، 2021/2020، جامعة محمد خيضر بسكرة، مركز المساعدة النفسية الجامعي.

51. الدكتور النوي هنديل، كلية العلوم، جامعة المسيلة.

2-الكتب باللغة الفرنسية

52¹ - R.MDECASBIANCTA :Subtilité ET LOISIRCHEZ.L'enfant.de la chauxetnieslé paris.1968.

53¹ - A. Touraine :La s'ocieté.post-industrielle,édition paris.1969.p265

54¹-Edouard limbes: l'animation des groupes de auteure et de loisirs: paris.

55- NORER SILLAMY : dictionnaire de psychologie. Paris.1978.art.

56¹-Alaintouraine. Lasociété .potinait distille édition dono el .paris.1969.

57- Pierre dilero: éducation de infants physiquement handicaps. P.u f frange.

58- BARCO witz .Leonard: a Survey of socialpsychology/Honesdale/Illinois the Dryden press.1975

(منظمة الصحة العالمية) - CORONAVIRUSES _A/ PUBLIC -FOR -ad vice/ 2019 -Corona virus - nouvel //Diseuses //59

Emergencies //ar //www.who.int //http://www

60 - مركز مكافحة العدوى والتحكم بالإمراض:(منظمة الصحة العالمية)

Wwwcdc.gov/corona virus/2019 ncov/index.html:

https://www/whaint/ar/health topics/corona virus

ترجم عن النسخة الأصلية بموافقة شركة السفير(c)بتاريخ 15مارس 2020من قبل وزارة الصحة ووقاية المجتمع بدولة الإمارات العربية المتحدة.