

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم نشاط حركي مكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة ليسانس في تخصص نشاط حركي مكيف

دراسة مقارنة للشعور بالسعادة لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير  
الممارسين للنشاط البدني الرياضي

بحث وصفي أجري على الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي

تحت إشراف الأستاذ:

- د بن زيدان حسين

من إعداد الطلبة :

-خشعي محمد

-موساوي يوسف

السنة الجامعية: 2015/2014

# الإهداء

إلى الذي أحاطني برحمته رغم جمودي إليك يا من أنت غني عن إهدائي إلهي سبحانه  
إليك يا سيد الورى و نور عقلي وقلبي سيدي محمد صادق الوعد الأمين خاتم الأنبياء  
و المرسلين

إلى من إرتبط رضى الله برضاها والدي الكريمين

إلى منبع الحنان الصافي إلى القلب الذي يحب فلا يمل و يعطي فلا يكل إلى من أهدتني من  
نور قلبها يوم أروضتني من حليبها إلى أمي الحبيبة أطال الله في عمرها وجعل وسعيها  
مشكوراً

إلى من ألهمني روح العطاء و وهب عمره فداء لي، إليك يا من أضاء دروبي و قدم لي الكثير  
ولم ينتظر مني المقابل، إلى الرجل الذي أعز بكنيته أبي أطال الله في عمره وجعل وسعيه  
مشكورا

أهديها لجميع إخوتي و زوجاتهم و أخواتي اللاتي بلغنا في القلب أسمى الدرجات فقد كانوا  
جميعا بعطاءهم ينبوعا أرتوي منه

وإلى صغيرنا "موسى" و أبناء أخواتي "مهري" "مروان" "سليمان" "جواد" و "خلود"

حفظهم الله و رعاهم

وإلى عمتي "جمعة" حفظهما الله و أطال في عمرها و إلى عائلات موساوي و علالي

إلى كل الأصدقاء و طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية و خاصة إلى زميلي في هذه  
المذكرة "خشعي محمد"

وإلى كل من أصدقائي الذين ساندوني في إتمام هذا العمل و ساعدوني على إنجازة و لو بكلمة  
طيبة، و إلى كل من وسعته ذاكرتي و لم تسعه مذكرتي.

وأتمنى التوفيق إلى كل طالب علم بإذن الله .

-موساوي يوسف-



## الإهداء

اللهم لك الحمد كله و لك الشكر كله و إليك يرجع الأمر كله علانيته و سره من قلوب  
تشبع بالدفء و الحنان، من عقول تسعى تطلعا إلى أسرار هذه الأكوان و من أرواح  
متعلقة برب الجنان، يطيب لي أن اهدي ثمرة جهدي و عصارة فكري إلى اعز ما املك في  
هذه الدنيا و الآخرة بعد الله سبحانه و تعالى إلى من أخرج الناس من الظلمات إلى النور و  
حرر العقول " حبيبي و قدوتي و رسولي محمد صلى الله عليه و سلم" إلى من قال فيهما الله  
سبحانه و تعالى

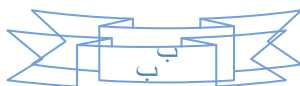
"...فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا \*وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ  
مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا" صدق الله العظيم. - الإسراء 23-  
24.

\* إلى أعز ما لدي " الوالدين الكريمين " إلى التي حملتني هونا على هون إلى من أمتني بقلبها و  
جوارحها و أنستني في السراء و الضراء، إلى شمس حياتي و مصدر سعادتي .... إليك  
"أمي" حفظك الله و رعاك.

\* إلى الذي جال و صال في كياني حتى أصبحت موجودا، إلى الذي علمني حتى أتقنت  
معاني الرجولة و الشهامة، إلى من أنار لي درب الحياة و علمني ألا أتواني عن طلب العلم  
حتى الممات ..... إليك "أبي" العزيز حفظك الله و رعاك.

\* إلى الذين عرفت معهم الحياة الأخوية سعادة و أحزاننا إخوتي: الطيب، فاطمة الزهراء، عمر  
\* إلى كل الأصدقاء والأحباب وإلى كل من يعرف اسم "خشعي محمد" من قريب أو من  
بعيد.

\* إلى من ساعدني في إنجاز هذا البحث موساوي يوسف. إلى الأستاذ المشرف: د/بن زيدان  
حسين.



# تشكرات

الحمد لله حمداً كثيراً و طيباً على توفيقنا للوصول إلى ما نصبوا إليه

❖ شكراً إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره وأهدى بالجواب الشافي حيرة سائله فأظهر

بسماحته تواضع العلماء وبرحابته سماحة العارفين.

❖ وقبل أن نمضي نتقدم بأسمى آيات الشكر والإمتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس

رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة أساتدتنا الكرام.

❖ ونخص بالذكر الأستاذ الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث "بن زيدان حسين"

والذي كان الأساس في بناء هذه المذكرة والذي لم يخل علينا بنصائحه القيمة ومعلوماته

المفيدة، فشكراً لك أستاذنا الفاضل و نتمنى لك التوفيق.

❖ إلى الذين كانوا عوناً لنا في بحثنا هذا و نورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا ، إلى

الذين زرعوا التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات و التسهيلات و الأفكار والمعلومات

❖ ويبقى رجاءنا من المولى عز وجل أن يلقى بحثنا المتواضع القبول والنجاح إن شاء الله ونختتم

في الأخير بقوله تعالى "وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون".

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
35	يبين توزيع أفراد العينة حسب السن	01
36	يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس	02
36	يبين توزيع العينة حسب نوع الإعاقة الحركية	03
37	يبين توزيع الأندية الرياضية والمراكز التي أجريت عليها الدراسة.	04
38	يبين طريقة تصحيح المقياس	05
38	يبين تحديد المستويات	06
39	يبين الأسس العلمية للمقياس	07
43	يبين المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الرياضي	08
47	يبين المتوسط الحسابي للغير ممارسين للنشاط الرياضي	09
51	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني	10



# التعريف بالبحث

### 1-مقدمة:

تعتبر قضية المعوقين من القضايا الحساسة التي أصبحت تلاحق البشرية قديما و حديثا، إلا أن نسبة انتشارها يختلف من مجتمع لأخر، وذلك حسب درجة الاهتمام و الرعاية التي يوليها المجتمع لها، بداية من الوقاية منها إلى العناية بأفرادها، من جميع النواحي (الطبية، النفسية، الاجتماعية و التربوية)، حيث أن العناية بالمعوقين تعتبر أحد الدلائل على تقدم أي مجتمع من المجتمعات، لذلك يعمل المفكرون المخلصون لخدمة الإنسانية و توفير سبل الراحة للمعوق، ما يجعله كفيلا في نمو و بناء شخصيته، وتأهيله بالشكل الصحيح و السليم، كي يصبح قادرا على العمل و ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية. ولهذه الأسباب أنشأت المراكز الخاصة بفئة المعوقين و ابتكرت الطرق التي تتلاءم معهم، و وضعت المادة التعليمية التي تتناسب مع مستوياتهم، من الإجماليات التي أولت اهتماما كبيرا بهذه الفئة مجال الأنشطة البدنية و الرياضية التي قدمت البرامج المعدلة و المتقنة، ضمانا لحسن الممارسة و استغلال جل الأهداف و الغايات المنتظرة من هذا المجال (سيد، 1998).

وللممارسة الرياضية تأثير فعال على النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية للمعوقين، كما يعتبر أسلوبا علاجيا للتغلب على المشكلات النفسية لديهم الناتجة عن الشعور بالنقص و عدم التكافؤ مع الآخرين و تحرير النفس من المضايقات النفسية، و شعورهم بالسعادة الدائمة، فممارسة الأنشطة الرياضية تنعكس بشكل ايجابي على نمو شخصية الفرد، و كما يحتاج الشخص العادي إلى السعادة و التوجه نحو الحياة، فالشخص المعاق حركيا يحتاج لها بشكل اكبر من العادين، إذا تم إرشادهم بطريقة تساعد على معرفة أبعاد البيئة التي يعيشون فيها و طبيعتها و يمارسون دورهم من خلالها و قد تجعلهم يكتسبوا السعادة الحقيقية و التي تعتبر الهدف النهائي للعمل الإنساني (كمونة، 1990، صفحة 32).

إن الشعور بالسعادة مفهوم عالمي مغزى و المضمون وله أهمية متماثلة عند جميع المجتمعات، و التعبير عنها يختلف من فرد لأخر، و من ثقافة لأخرى، و من مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادر السعادة من فرد لآخر كما أن السعادة تعد أحد مكونات جودة الحياة. و تعددت تعريفات السعادة، فيعرفها (يونس، 1998، صفحة 10) بأنها شعور بالرضا و الإشباع وطمأنينة النفس و تحقيق الذات، إلا أن معظم الباحثين اتفقوا على أنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد و سعيه

المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين.  
(مرسى، 2000، صفحة 22)

ولقد كان البحث العلمي المدعم بالتجارب الميدانية المرتبطة بالواقع في حدود مستويات الإعاقة الحركية فهو الأسلوب المستخدم لحل مشاكل الأداء البدني والممارسة الرياضية وكذا المشاكل النفسية والاجتماعية المترتبة عن الإعاقة حيث سعى الباحثون مع مرور الزمن إلى سد ثغرات العمل مع هذه الفئة، وفكرة هذا البحث تعد إحدى المحاولات في هذا الميدان إذ يتطرق إلى معرفة مستوى الشعور بالسعادة لدى المعاقين حركيا عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي .

### 2-الإشكالية:

تعد مشكلة الإعاقة من أخطر المشاكل الاجتماعية في كل بلدان العالم، هذا ما يفسر الاهتمام المتزايد للمجتمعات و الدول والمنظمات الدولية العديدة بهذه المشكلة، حيث نجدها تبذل جهودا معتبرة للحد و التقليل منها ،ومن ناحية أخرى تعمل على إدماج هذه الفئة اجتماعيا ومهنيا وتقديم العلاج و العناية اللازمة لها في جميع النواحي، فممارسة النشاط البدني الرياضي دور فعال في تنمية الشعور بالسعادة للفرد المعاق والتي تجعله يتحكم في انفعالاته ، إن اتجاه الناس نحو المعوقين يؤثر على مدى تفهمهم، وعلى المجتمع أن يوفر الإمكانيات لهؤلاء على أساس أن ممارسة النشاط الرياضي واجب على كل فرد (الروسان، 1998) ، و من هذا فإن انضمام المعاق للأندية ومشاركته في برامجها و أنشطتها ومن بينها الأنشطة البدنية الرياضية تسهم في إثراء صحته النفسية وإحساسه بالحرية، فهي وسيلة للاحتكاك بأكبر قدر ممكن بالأفراد الآخرين، وتعامل معهم بطريقة عادية و جيدة، كما تشير العديد من الدراسات كما جاء في دراسة د عابدة شعبان صالح (2013) تشير إلى أهمية الممارسة الرياضية في تحقيق السعادة الحقيقية لجميع الأفراد الأصحاء و المعاقين، إضافة إلى هذا يعتبر النشاط البدني الرياضي وسيلة للترويح عن النفس المعوق، وهذا لزيادة الطاقة و الحفاظ على الاسترخاء مما يؤثر إيجابيا على مستوى هدوء الفرد المعاق. لذا جاء هذا البحث لإبراز الدور الذي قد تلعبه الممارسة الرياضية في تحقيق الشعور بالسعادة الحقيقية لدى المعاق حركيا، من خلال مقارنة السعادة الحقيقية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي لدى المعاق حركيا، ومنه نطرح التساؤلات التالية

-ما مستوى السعادة الحقيقية لدى المعاقين حركيا الممارسين لنشاط البدني؟



- ما مستوى السعادة الحقيقية لدى المعاقين حركيا غير الممارسين للنشاط البدني؟
- هل يختلف مستوى السعادة الحقيقية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي؟

### 3-الأهداف البحث:

- تحديد الفروق في الشعور بالسعادة بين الممارسين النشاط البدني الرياضي وغير الممارسين.
- معرفة أهمية الممارسة الرياضية و انعكاساتها الايجابية على شعور بالسعادة للفرد المعاق حركيا.
- الكشف عن المستويات السعادة الحقيقية بالنسبة للممارسين و غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي لفئة المعاقين حركيا.

### 4-الفرضيات:

- مستوى السعادة الحقيقية لدى المعاقين حركيا الممارسين لنشاط البدني عال جدا.
- مستوى السعادة الحقيقية لدى المعاقين حركيا غير الممارسين لنشاط البدني عال.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة الحقيقية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح عينة الممارسين.

### 5-أهمية البحث:

يعد العمل في قضية المعوقين عمل إنساني وخدمة تُحتاج إلى وعي دقيق حيث يتم من خلالها توجيههم وتقديم المساعدة و العون لهم من اجل الانتفاع بمواهبهم وقدراتهم المختلفة وهنا يبرز دور النشاط البدني الرياضي لتحسين لياقتهم البدنية وتغلبهم على الآثار النفسية التي تتركها الإعاقة. كما تعد دراسة الشعور بالسعادة من المواضيع الهامة والتي تندرج تحت مظلة علم النفس الإيجابي من أهم الغايات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها وإيماننا بالدور الفعال التي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة في التأثير على السعادة الحقيقية للمعاق حركيا.

### 6-مصطلحات البحث:

-النشاط البدني الرياضي هو عنصر قوي في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه ويجعله قادرا على تشكيل حياته وتعينه على مسايرة تطور العصر وتقدمه، وهو عموما يكسب الفرد الصحة البدنية والعقلية ويقوي الخلق ويرقي العادات الإنسانية.

-النشاط البدني الرياضي: تعني الرياضات و الألعاب التي يتم فيها التغير لدرجة يستطيع المعوق غير القادر على الممارسة و المشاركة في الأنشطة الرياضية، ومعنى ذلك هي البرامج الارتقائية و الوقائية المتعددة، والتي تشمل على الأنشطة الرياضية و الألعاب، والتي يتم تعديلها بحيث تلاؤم حالات الإعاقة وفقا لنوعها و شدتها، ويتم ذلك تبعاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين في حدود إمكاناتهم و قدراتهم (فرحات، 1998، صفحة 48) .

**تعريف إجرائي للنشاط البدني الرياضي:** هو كل نشاط أو حركة يقوم بها الفرد من خلال نشاط رياضي ومهارات واسعة تمكنه من حصول على اللياقة البدنية جيدة والتكيف مع مجتمعه ويجعله قادراً على تشكيل حياته.

-**مفهوم السعادة :** يعد مفهوم السعادة من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، حيث استخدم سليجمان (2005) كلمتي السعادة وطيب الحال تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر والأنشطة الإيجابية، حيث يراها الفيلسوف الياباني نومورا (2004) بأنها تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة وأن البحث عن متعة روحية مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأن يقود إلى السعادة، لذلك فإنه من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين المادي و الروحي (حمدي، 2011، صفحة 137).

-**تعريف السعادة اصطلاحاً:** يعرف الهباص (2009): بأنها انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة و الفرح و السرور و غياب المشاعر السلبية من خوف وقلق و اكتئاب، و التمتع بصحة البدن والعقل بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة، و للسعادة أبعاد ثلاثة: التوازن الوجداني -الصحة الجسمية و العقلية -الرضا عن الحياة.

-**تعريف إجرائي لسعادة الحقيقية:** أنها حالة من المرح و الإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، وتسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهو بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل.

-**المعاقين حركياً:** هم الأشخاص الذين لديهم سبب يعوق حركتهم و نشاطهم الحيوي نتيجة خلل أو عاهة، كما يعرف على أنهم الأشخاص الذين لديهم عضلات أو مفاصل أو عظام بطريقة تحد عن الحركة، و وظيفتها العادية و بالتالي تؤثر على تعليمه و حالته النفسية و من خلال بحثنا هذا فإن المعوق حركياً هو الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة

أدت إلى ضمور في العضلات أو فقدان في القدرة على الحركة أو الحسية أو كليهما معا في الأطراف السفلية، فأصبح لديه نقص من حيث إقامة العلاقات الاجتماعية فيجد صعوبات في القيام بنشاطاته اليومية منها ممارسة النشاط البدني الرياضي ويحتاج إلى وسائل للتنقل منها الكرسي و العربات .. الخ، كما يحتاج أيضا إلى برامج طبية ونفسية و اجتماعية وتربوية و رياضية لمساعدته في تحقيق أهدافه الحياتية و العيش بأكبر قدر من الاستقلالية (بوحميد، 1985، صفحة 45).

تعريف إجرائي للمعاقين حركيا: هو الشخص لديه عجز أو نقص أو شيء يعوق حركته التي تؤثر على قدرات الشخص

### 7-الدراسات السابقة و المشابهة:

**الدراسة الأولى:** دراسة منصر محمد و آخرون (السنة) دراسة دوافع الممارسة الرياضية لدى المكفوفين ، كما هدفت الدراسة إلى تبصير المعاقين عامة و المكفوفين خاصة بأهمية ممارسة الرياضة ومعرفة الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى المكفوفين.

المنهج البحث تجريبي على عينة قوامها 80 معاق مكفوفين، كما توصلوا الباحثون إلى استنتاج ما يلي:

-إن ممارسة الرياضة لها أهمية كبيرة لدى شريحة المكفوفين وهذا ما لمسناه لديهم و استخلصناه بنتائج و معطيات المبينة في الجدول. إن للدوافع أهمية كبيرة في دفع المكفوفين لممارسة النشاط البدني الرياضي.

- دراسة قمار نصيرة و أخريات (السنة) دور النشاط الرياضي كأحد مكونات التنشئة الاجتماعية لدى فئة المعاقين على مستوى ولاية مستغانم. اتبع المنهج الوصفي على عينة قوامها 60 معاق و من أهداف البحث معرفة دور التربية و الرياضية في عملية التنشئة الاجتماعية لدى فئة المعاقين بمراكز التكوينية بولاية مستغانم،ومعرفة الجهة المعنية المقترحة لبرامج المستعملة في المراكز التكوينية،توصلا الباحثون إلى استنتاج ما يلي تعتبر ت ب ر من أهم المكونات و المحددات لمساعدة في عملية التنشئة الاجتماعية،معظم المراكز التكوينية الخاصة بفئة المعاقين تعتمد على برامج ذاتية لا تتلقى التعليمات الوزارية فيما يخص البرامج الرياضية المسطرة لفئة المعاقين لولاية مستغانم.

- دراسة عايدة شعبان صالح(2013)" الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيًا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة"

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة، والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيًا المتضررين من العدوان على غزة، كما وهدفت إلى معرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس السعادة، والتوجه نحو الحياة تعزى إلى متغير الحالة الاقتصادية، العمر، الجنس، درجة الإعاقة، على عينة قوامها 122 طالبًا وطالبة من المعاقين حركيًا الملتحقين ببرنامج التعليم المستمر بالجامعة الإسلامية، وقد استخدمت الباحثة مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة من (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الشعور بالسعادة لدى المعاقين حركيًا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، والتوجه نحو الحياة، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب على مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة.

**4- دراسة نادية سراج جان (2008)** والتي هدفت "الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى التدين، ومستوى الدعم الاجتماعي هدفت إلى : التوافق الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي، والحالة الصحية، والى دراسة الفروق في السعادة تبعًا لمتغيرات العمر، الحالة الاجتماعية، طبيعة العمل، المستوى التعليمي، على عينة قوامها ( 764 ) من طالبات وموظفات إداريات، وعضوات هيئة تدريس، وقد استخدمت الباحثة قائمة أكسفورد للسعادة إعداد أرجايل(2001) ومقياس المساندة الاجتماعية إعداد لساموني (1997)، ومقياس التوافق، الزواجي، ومقياس مستوى التدين، والمستوى الاقتصادي، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين السعادة وكل من مستوى التدين، والدعم الاجتماعي، والتوافق الزواجي، والمستوى الاقتصادي، والحالة الصحية.

**5-الدراسة الخامسة:** دراسة أماني عبد الوهاب( 2006 ) التي هدفت إلى "معرفة العلاقة بين السعادة وكل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات ومركز الضبط كمتغيرات إيجابية وبين القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة والضغط الأسرية كمتغيرات سلبية، والكشف عن وجود علاقة بين المتغيرات النفسية، على عينة قوامها ( 300 ) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وقد استخدمت الباحثة، مقياس السعادة من أعداد بيرسون 2001 ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد Birleson ، ومقياس وجهة الضبط من أعداد هشام، ومقياس القلق الاجتماعي لكاترين وآخرون، ومقياس الشعور بالوحدة إعداد أماني عبد

المنصور ومقياس الضغوط النفسية إعداد بيركي وهانسن وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وتقدير الذات، وعدم وجود علاقة بين الشعور بالسعادة ووجهة الضبط الداخلي والقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

### 7-التعليق على الدراسات:

جاءت الدراسات والبحوث السابقة التي تم التطرق إليها تهدف بأهمية ممارسة الرياضة ومعرفة الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي من اجل تنشئة الاجتماعية لدى المعاقين حركيا. حيث تطرقت إلى تحديد علاقة الشعور بالسعادة الحقيقية مع متغيراتها كتوجه نحو الحياة وأهميتها ودرجة توفرها لدى المعاقين حركيا من خلال ممارسة النشاط الرياضي و الكشف على مستويات السعادة الحقيقية لدى متحدي الإعاقة، كما أعطت العديد من الاقتراحات والتوصيات نشر الوعي الطبي والرياضي والنفسي لأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي و مساعدة المعاقين على حل المشاكل النفسية والاجتماعية، وكانت الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد مستويات السعادة الحقيقية ، وفهم الموضوع أكثر. تزويد الباحثين بالمراجع و المصادر المتنوعة

## تمهيد:

يعتبر مفهوم السعادة الحقيقية من المفاهيم المحورية و الرئيسية في علم النفس الإيجابي لما لها من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وسعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة و جودة الحياة و تحقيق الذات والتفائل، وعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا الحياة الطيبة التي يشعر فيها بالسعادة، كما تعد دراسات عن السعادة النفسية أو الحقيقية من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم و طرق البحث فيه وكيفية قياسه و أهم المؤشرات للتعرف عليه حيث وضعت العوامل الستة للسعادة النفسية وهي: (الاستقلال الذاتي، التمكّن البيئي، التطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة و تقبل الذات).

و يرى "مايكل أرجابل" أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، و شدة هذه الانفعالات، وينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في الاعتبار هي: الرضا عن الحياة و مجالاته المختلفة، الاستمتاع و الشعور بالبهجة، العناية بما يتضمنه من قلق و اكتئاب و الصحة العامة. فالسعادة لها أهميتها بوصفها الهدف الإنساني الأسمى، كما أن أسبابها تبدو واحدة في مختلف أنحاء العالم، وعلى اختلاف الثقافات فإن العناصر المحددة الأساسية التي تسهم في خلق السعادة، تبدو عامة، وقد اتضح أن هذه العناصر هي نفسها بالنسبة للأشخاص الأسوياء و المعاقين.

كما يحتاج الشخص العادي إلى السعادة و التوجه نحو الحياة، فالشخص المعاق يحتاج لها بشكل أكبر من العادين، حيث أن المعاقين حركياً طاقة بناءة يمكن الاستفادة منها في تنمية المجتمع، إذا تم إرشادهم بطريقة تساعدهم على معرفة أبعاد البيئة التي يعيشون فيها وطبيعتها، ويمارسون دورهم من خلالها، بحيث يتعلمون أهم الأساليب الفعالة، لمواجهة مشكلاتهم، حيث نجد أنهم لا يستطيعون التكيف بسهولة مع المجتمع كالعادين، نتيجة لنمو مشاعر النقص و الرفض لديهم بسبب إعاقاتهم، مما يؤدي ذلك إلى بعض الاضطرابات النفسية لدى المعاق حركياً.

**1-1 مفهوم السعادة الحقيقية:**

يعتبر الشعور بالسعادة الحقيقية من أهم الغايات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها. كما يعد مفهوم السعادة من من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، حيث استخدم سليجمان كلمتي السعادة وطيب الحال تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر و الأنشطة الإيجابية، حيث يراها الفيلسوف الياباني نومورا بأنها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، وأن البحث عن متعة روحية مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأن يقود إلى السعادة، لذلك فإنه من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين المادي و الروحي (معمرية، 2012، صفحة 122).

ويذكر ديفيد نيفن أن السعادة مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر، فالمرضى يرى أن السعادة في الصحة، و الفقير يرى أن السعادة في الحرية، وهكذا تتعدد أنواع السعادة و أنماطها، وتشكل تبعاً لرؤية الفرد لها أو المفتقد لجزء منها، والسعادة هي حالة شعورية وليست حاجة واقع مادي، مما يعني أن السعادة تكمن في العقل و القلب الشعور (أماني، 2006).

**1-1-1 تعريف السعادة اصطلاحاً:**

يعرف الهباص السعادة بأنها انفعال وجداني إيجابياً ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة و الفرح و السرور و غياب المشاعر السلبية من الخوف و القلق و اكتئاب، و التمتع بصحة البدن و العقل بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة، و للسعادة أبعاد ثلاثة: التوازن الوجداني-الصحة الجسمية والعقلية-الرضا عن الحياة. (الهباص، 2009)

وتعرفها سهير سالم: أن السعادة سمة من سمات الشخصية الفرد، يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط (خارجي أو داخلي) و الحيوية والراحة لديهم القدرة على الاستمتاع و يتمتعون بالوقت بطريقتهم الخاصة، ولديهم مشاعر الحب و الصداقة، و نظرهم للحياة إيجابية ومعظم تعاملاتهم و علاقاتهم ناجحة. ويعرفها معجم علم النفس و الطب النفسي: أنها حالة من الفرح و الهناء و الإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي. (أحمد، 2006، صفحة 4)

## 1-2 مكونات السعادة :

تؤكد سناء سليمان أن هناك ثلاثة جوانب للسعادة هي:

**1-2-1 جانب عقلي فكري:** ويتمثل في الرضا عن النفس، واقتناع الفرد بما قسمه الله له، وهي نتاج التربية

و الإيمان بمبادئ ومثل معينة.

**1-2-2 جانب انفعالي:** وهي عبارة عن مشاعر البهجة و التفاؤل والانبساط التي تناسب الفرد، نتيجة

شعوره بالسعادة.

**1-2-3 جانب الارتياح النفسي:** فالإنسان الذي يعاني هو غير سعيد، ويأتي الاكتئاب على قمة ما

ينسب للإنسان من وبتعاسة (سناء، 2010، صفحة 114).

## 1-3 أنواع السعادة:

ترى سناء سليمان أن هناك نوعين للسعادة هي:

**1-3-1 السعادة القصيرة:** وهي التي تستمر إلى فترة قصيرة من الزمن.

**1-3-2 السعادة الطويلة:** وهي التي تستمر إلى فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات

السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار، لتعطي الإيجاء بالسعادة الدائمة (سناء، 2010، صفحة 92).

ويشير طويش أن هناك نوعين من السعادة وهي:

**1-3-3 السعادة الحقيقية أو واقعية:** وهي التي تلي الحاجات الجسمية و الروحية

**1-3-4 السعادة الغريزية:** وهي تمثل لحظات السرور والبهجة العابرة، وكذلك الاستقرار النسبي النفسي

والاجتماعي فهو يعتبر انعكاس مباشر لتوافر ثم تلبية الحاجيات والغرائز الفطرية الجسدية (علي، 1999،

صفحة 42).

## 1-4 العوامل الرئيسية للسعادة الحقيقية:

**1-4-1 الاستقلالية Autonomy:** ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار ، ومقاومة

الضغوط الاجتماعية ، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

**1-4-2 التمكن البيئي Environmental Mastery:** قدرة الفرد على التمكن من تنظيم

الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة ، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة ، وتوفير البيئة

المناسبة ، والمرونة الشخصية.



**1-4-3 التطور الشخصي Personal Growth**: قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته ، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة ، والشعور بالتفاؤل.

**1-4-4 العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With Others**: قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من : الود ، والتعاطف ، والثقة المتبادلة ، والتفهم ، والتأثير ، والصداقة ، والأخذ والعطاء.

**1-4-5 الحياة الهادفة Purpose in Life** : قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي ، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابر والإصرار على تحقيق أهدافه.

**1-4-6 تقبل الذات Self - Acceptance** ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية ، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية

### 1-5-5 معوقات السعادة لدى المعاقين حركيا:

**1-5-1 القلق الاجتماعي**: ويعد القلق محورا أساسيا من محاور الدراسات النفسية على وجه العموم، والصحة النفسية على وجه الخصوص، وقد اكتسب موضوع القلق أهمية كبيرة، لأن الإنسان بطبيعته يخاف من المجهول ويتطلع إلى المستقبل، ويتجه إلى كل ما يحقق له أهدافه المستقبلية، ويعتبر القلق الاجتماعي من أكثر أنواع القلق شيوعا وانتشارا بين الأشخاص العاديين (أماني، 2006، صفحة 272) ولكنه يكون بصورة أكبر لدى المعاقين، وبالتالي يؤثر على شعور الفرد بالسعادة، كما يضيف فتحي عبد الرحيم بعض المشاكل مثل:

**1-5-2 الإحباط**: فالمعاق حركيا يشعر بإحباط أكثر تجاه أقرانه، وقد يلجأ إلى كبت رغباته، وقد تصدر عنه بعض السلوكيات العدوانية.

**1-5-3 التعويض**: نتيجة القصور الموجود لدى المعاقين حركيا ، فإنهم يلجؤون إلى التعويض عن عجزهم الجسدي، وعندما يستطيعون النجاح فإنهم يكونون أكثر موضوعية وواقعية في تقييمهم للإعاقة، وتنمو لديهم الرغبة في تقبل إعاقاتهم (محمود، 2005، صفحة 176).

كما يؤكد أن المعاقين حركيا لديهم بعض المشاكل مثل: الشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، وسلبية

صورة الذات و عدم الاستقرار الانفعالي، وقد يشعر المعاق بالحزن والأسى، وهم يدركون مدى اختلافهم عن الآخرين وأنهم ذوو قدرات محدودة مقارنة بالعاديين.

يتضح مما سبق أن هناك معوقات عديدة تعوق الشخص المعاق حركيا من الشعور بالسعادة مثل: الشعور بالوحدة النفسية، والعزلة الاجتماعية.. إلخ، وكل هذه المشاكل تقلل من تكيف المعاق مع نفسه، والآخرين وبالتالي تنعكس على شعوره بالصحة النفسية، الأمر الذي يتطلب رعاية المؤسسات والآخرين واهتمامهم به، بالإضافة إلى اتجاهات الآخرين تجاههم يجب أن تكون إيجابية، لأن ذلك يشعرهم بثقتهم بأنفسهم ويزيد الدافعية لديهم، وبالتالي ينعم بالسعادة ولا يشعر بالنقص أو العجز كما يساعده ذلك على التوجه الإيجابي نحو الحياة.

### 1-6 خصائص الشخصية السعيدة:

تتميز الشخصية السعيدة بعدة سمات منها: الثقة بالنفس، والقدرة على التفكير بطريقة واقعية، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة، فكلما شعر الأفراد بأنهم أصحاء وأفضل حالا، كلما استمتعوا بحياة أفضل، بالإضافة إلى أنهم يكونون مفهوم ايجابي نحو الحياة، بالإضافة إلى قوة المعتقدات الدينية، فإن الذين يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم في حين أن من تنقصهم: .المعتقدات الروحية غير قانعين بحياتهم (سنا، 2010، صفحة 123).

أن الأفراد المتدينين أقدر على التعايش مع الضغوط والأزمات، وأن المتدينين أكثر سعادة من غير المتدينين، وتؤكد دراسة عياد ومحمد ( 2004 ) أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين طلاب الجامعة مرتفعي الدين، ومنخفضي الدين في الخصائص التالية: العصبية، والميل للجريمة، والكذب، وقلق الحالة، والاكتئاب والوحدة النفسية.

### 1-7 مفهوم التوجه نحو الحياة:

يعرف جابر وكفاي التوجه نحو الحياة بأنه: اتجاه إزاء الحياة ، أو إزاء : أحداث معينة، ينزع الفرد فيه إلى رؤية الجانب المشرق من الحياة والأحداث، وإلى الإيمان بأن هذا العالم هو خير العوالم وان وجد به بعض الشر وان الخير سوف ينتصر في آخر الأمر على الشر (الدين، 1988، صفحة 19 25).

يعرف التوجه نحو الحياة بأنه النزاع أو الميل للتفاؤل أي التوقع العام بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة. (ريا، 2010، صفحة 245)

### 1-8 التفاؤل وعلاقته بالشعور بالسعادة:

إن جميع ما يصيبنا من نجاح وما نطلع به من مهام، إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل، فتوفر الإمكانيات الموضوعية وتنوعها بغزارة، يكفي وحده لبلوغ الأهداف وتحقيق النجاح في الحياة، أي أنه إذا لم يتوافر القدر الكافي و المناسب من التفاؤل، فإن الشخص لا يستطيع أن يخطو خطوة تقدمه في حياته إلا إذا استبشر بالنجاح مسبقاً، والشعور بالرضا و التوافق مع مطالبه وتبدأ من قدراته على إنجاز الأعمال وما ينشأ بينه وبين الآخرين من علاقات، وما يصدره من أحكام عن الناس وعن نفسه، و ما ينتج من شعور بالسعادة أو الشفاء (ريا، 2010، صفحة 240).

## الخلاصة:

إن الشعور بالسعادة الحقيقية للمعاقين قد تتحقق عموما من النشاطات الرياضية ، لكنها تكيف حسب طبيعة الفرد المعاق من حيث وسط الاجتماعي ، كما تهدف ممارسة النشاط البدني والرياضي إلى تحقيق السعادة الحقيقية للفرد المعاق حركيا، من الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية، وذلك من خلال تنمية الوظائف الجسمية ومختلف عضلات الجسم واسترجاع بعض العضلات التي تعتبر ظاهرة عند بعض الأفراد، وكذلك إزالة الحاجز النفسي لدى المعاق للتفاعل مع الآخرين وإزالة كل العقدة لديه، وإدماج المعوق اجتماعيا ومهنيا وغيرها من الأهداف الأخرى.

و قوة الثقة بالنفس، والقدرة على التفكير بطريقة واقعية، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة، فكلما شعر الأفراد بأنهم أصحاء وأفضل حالا، كلما استمتعوا بحياة أفضل، بالإضافة إلى أنهم يكونون مفهومين إيجابيا نحو الحياة،

وقد حاولنا في هذا الفصل الإلمام بجوانب السعادة الحقيقية و مكوناتها و تعريفها وأهم مجالاتها وكذا العوامل الرئيسية لتحقيق السعادة الحقيقية، مروراً بأهم الخصائص الشخصية السعيدة

## تمهيد:

إن الإعاقة بشكل عام حالة من العجز والمنع، فقد كان يطلق على المعاقين فيما مضى المقعدون، ثم ذوي العاهات على أن كلمة الإقعاد توحى باقتصار تلك الطائفة على مبتوري الأطراف أو المصابين بالشلل، وأما العاهة فهي أكثر شمولاً بمدلول الإصابات المستديمة، فالمعاق هو كل مصاب بعجز بدني أو عقلي مستديم (غير قابل للشفاء)، بشرط أن يكون هذا العجز سببا في عدم تكيفه مع المجتمع. فنخلص من هذا أن الإنسان الكامل غير موجود، أو بتعبير آخر إذا أخذنا بعين الاعتبار صفات الفرد فقط وأغفلنا الربط بينها وبين البيئة فليس هناك من هو (معوق)، ولا من هم (سليم) - كلنا حينئذ معاقون أو كلنا أسوياء- فلا بد من الربط بين الفرد والبيئة عند الحكم على الفرد بأنه معوق أو بأنه غير معوق، وهنا نجد أن لرياضة المعاقين دور هام في الربط بينهم وبين المجتمع. من هذا سوف نقوم في فصلنا الثاني بتناول مفهوم الإعاقة ككل ثم الإعاقة الحركية أو البدنية، وهذا لمعرفة تصنيفاتها ومحددات الإعاقة وأهم العوامل المسببة لها مروراً بمشكلاتها وتأثيرها.

**2-1 نبذة تاريخية عن المعوقين:** بمالا شك فيه وعبر كل العصور أن التعويق لم يكن أمرا مقبولا من الإنسان ولا مرغوبا فيه، لذا حارب الإنسان لتعوق حربا عشواء لا هوادة فيها، ولم يختلف في هذا المبدأ جيل بعد جيل وإنما اختلفوا في الأسلوب، فبينما حارب القدماء التعويق في شخص الضحية وحملوه مسؤولية إعاقته، نجد أن العصور الحديثة اهتمت بالمعوق و وفرت له العناية اللازمة و الشاملة، وأنشأت معاهد و جمعيات خاصة بالمعاقين و في مختلف المجالات، كالجمعيات و الاتحاديات الرياضية، حيث أصبح للمعاقين القدرة على تمثيل بلدانهم حتى في المحافل الدولية (الطاحون، 1998).

كما كفلت الشريعة الإسلامية تحقيق العدالة الاجتماعية لهاته الشريحة، فأوجبت الزكاة وأمرت بالبر والإحسان لدوي القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل وحث الإسلام على العمل ونادي بعدم التفرقة بين البشر ويشير القران الكريم إلى هذا المعنى في قوله تعالى (عبس وتولى أن جاءه الأعمى، وما يدريك لعله يزكى أو يذكر فتنفعه الذكرى) سورة عبس الآية (1-5)

**2-2 المعوقون:** يختلف البعض بالزيادة أو بالنقصان عن المستوى العادي الذي يحدده المجتمع في جانب أو أكثر من جوانب الشخصية الجسمية الحسية أو المزاجية الانفعالية أو العقلية المعرفية أو الاجتماعية.. وغيرها، وقد تعددت المصطلحات والتسميات المستخدمة في الإشارة إلى هؤلاء الأفراد ومن بين هذه التسميات المتداولة بين الناس: الشواذ، المعوقون، دوي العاهات، العجزة المخبولين... الخ.

**2-3 مفهوم الإعاقة:** للإعاقة مفاهيم متعددة حيث تضارب العلماء في تحديد معنى مشترك، ومن بين هذه التعريف نذكر ما يلي:

**2-3-1 الإعاقة لغة تعني:** (إعاقة الشيء يعوقه عوقا و التعويق يعني المنع ويطلق التعويق على كل ما يقف أمام المرء، أي يمنعه من أداء نشاطه بكيفية عادية سواء كان هذا العائق عاديا أو حسيا)

**2-3-2 الإعاقة:** مصطلح يشير إلى العبء الذي يفرض اجتماعيا على الأفراد نتيجة للأحكام و التقييمات التي يصدرها المجتمع على الإنحرفات الجسمية و الوظيفية، وهي ضرر يمس فردا معينا، وينتج عنه اعتلال أو عجز يجد أو يمنع تادية الدور الطبيعي لهذا الفرد (حسب السن و الجنس و العوامل الاجتماعية و الثقافية)

**2-3-3 الإعاقة:** وهي ذلك النقص أو القصور المزمّن أو علة التي تؤثر على قدرات الشخص فيصبح معوقا سواء كانت الإعاقة جسمية أو حسية أو حركية أو عقلية أو اجتماعية، وهو الأمر الذي يؤدي بالفرد إلى الاستفادة الكاملة من الخبرات التعليمية و المهنية التي يستطيع الفرد العادي الاستفادة منها .

كما يرى "مصطفى نصرأوي" و "عبد الله معاوية" (1982)، أنه يعتبر معوق كل شخص ليست لديه مقدرة كاملة على ممارسة نشاط أو عدة أنشطة أساسية للحياة العادية، نتيجة إصابة وظائفه الحسية أو العقلية أو الحركية . و عبد الرحمان سيد سليمان يعرف الإعاقة أنها عبارة عن حالة من عدم القدرة على تلبية الفرد لمتطلبات أداء دوره الطبيعي في الحياة المرتبطة بعمره و جنسه و خصائصه الاجتماعية و الثقافية و ذلك نتيجة الإصابة أو العجز في أداء الوظائف الفسيولوجية أو السيكولوجية (سليمان ع.، 2001، صفحة 24)

**2-4-تعريف المعاق:** -تناول هذا المفهوم العديد من الهيئات والمنظمات على المستوى الدولي و المحلي وأشار إليه العديد من الباحثين في مجال المعوقين وفيما يلي بعض التعريف:

هو فرد يعاني نتيجة عوامل وراثية أو خلقية أو بيئية مكتسبة من قصور جسمي عقلي يترتب عليه آثار اجتماعية أو نفسية و يحول بينهم وبين تعلم أداء بعض الأعمال و الأنشطة الفكرية أو الجسدية التي يؤديها الفرد العادي بدرجة كافية من مهارة و النجاح وقد تكون الإعاقة كلية أو جزئية (إبراهيم، الألعاب الرياضية للمعاقين، 1997، صفحة 65). إلى غاية أن أدرك المجتمع أنه هو الذي يحوي تلك العوائق التي تمنعه من التكيف و الاندماج , وهو الذي عجز عن استيعابه أو تقبله أو عن الاستفادة بما عنده من مميزات أو مواهب أو قدرات يمكن تنميتها أو تدريبها بحيث يتكيف مع المجتمع رغم عاهاته ، بل وربما يتفوق على أقرانه من الأسوياء ،عندئذ أصبحت المراجع العلمية و الهيئات المتخصصة تسميه المعاق (شرف، 1986، صفحة 65)

## 2-5-واقع الإعاقة في العالم:

-دلت إحصائيات هيئة الأمم المتحدة أن هناك واحد على الأقل من بين عشرة أشخاص من السكان العالم مصاب بشلل،أو بتعوق آخر عقلي أو جسدي،ويقدر عدد هؤلاء بأكثر من 500مليون شخص ليصل بحلول عام 2007 إلى أكثر من 600مليون شخص و يعيش في بلدان العالم الثالث معظم هؤلاء المعوقين،إلا أن هذا الرقم يبقى نسبيا ذلك لأن عدد كبير من المعوقين لأسباب مختلفة لم تشملهم الإحصائيات الرسمية.

-وقد ظهرت وتأسست العديد من المنظمات في العالم مهمتها التعبير عن الكفاح المعوقين لتحسين أوضاعهم و إدماجهم في وسط المجتمع و الحصول على حقوقهم .

## 2-6 واقع الإعاقة في الجزائر:

-أبدت الجزائر شأنها شأن سائر الدول العالم إحساسها بمشكلة الإعاقة نظرا لانتشارها وتفاقمها في أوساط الشعب الجزائري وذلك لأسباب مختلفة تعود نسبة منها لمخلفات الحقبة الاستعمارية وما تركته من عاهات جسمية وعقلية ، كان للأمراض الطبيعية المختلفة دور كبير في زيادة عدد المعوقين .  
ويمكن اعتبار الجزائر من البلدان التي لا تهمش أي شريحة من أبنائها،فعلى غرار الجهود المبذولة في الصحة و التعليم قامت أيضا بمجهودات معتبرة لتأهيل و إدماج المعوقين للحياة العلمية ،و إعطائهم جميع الحقوق الاجتماعية .

## 2-7 أسباب حدوث الإعاقة:

الإعاقة مشكلة متعدد ففي أبعادها،ومتدخله في جوانبها،حيث أنها نتاج الوراثة و البيئية معا بمعنى نتيجة تكامل العوامل الوراثية والعوامل البيئية،وتأثير العوامل البيئية لا يبدأ بعد الولادة الطفل بل يبدأ مند اللحظة الأولى،تكون الخلية داخل رحم الأم،ولهذا فإن الطفل يتعرض داخل الرحم لعوامل بيئية مثل:الحرارة والضغط والتغذية وغيرها من العوامل الفيزيولوجية والكيميائية. (النصر، 2005، صفحة 32)

يمكن تقسيم أسباب الإعاقة إلى سببين رئيسين و هما

### 2-7-1 أسباب ما قبل الولادة :وتشمل الأسباب المتعلقة ب:

- العوامل الوراثية :مثل انتقال صفات وراثية شاده (شدود الكروموزومات وشدود الجينات) ،و اضطراب الغدد الصماء.
- اختلاف العامل الريزسي بين الأم و الجنين.
- الأمراض التي تصيب الأم الحامل ،وخاصة الزهري و الحصية الألمانية و أثار ذلك على الجنين.
- سوء التغذية لدى الأم الحامل ،وما يلحقه من أثار على الجنين.
- تعاطي الأم الحامل العقاقير والأدوية دون استشارة الطبيب.
- نقص أو توقف وصول الأوكسجين لمخ الجنين أثناء الحمل.
- زواج الأقارب الذي يكثر بصفة خاصة في المناطق الريفية و البدوية.

### 2-7-2 أسباب مرحلة ما بعد الولادة:

- الأمراض التي يتعرض لها الطفل و خاصة الحصية الألمانية .
- الأمراض التي تصيب الأطفال و خاصة لعدم تقديم اللقاحات في الأوقات المحددة لها.



-إضافة إلى بعض العوامل البيئية التي تلعب دورا واضحا في حدوث الإعاقة نذكر منها : الكوارث الطبيعية ، أشكال العنف و الدمار المختلفة ،عدم كفاية الخدمات الصحية و الخطأ في علاج المصابين أثناء الحوادث و الكوارث ، الحوادث الصناعية.

## 2-8 تصنيف المعاقين:

يختلف المعوقين من حيث اختلاف طبيعة ودرجة المعوق و درجة تأثرها على كل إنسان نظرا و الجسمية و السلوكية ، وقد ظهرت عدة تصنيفات للمعوقين،و التي تنقسم إلى أربعة أقسام (حركية-حسية-عقلية-نفسية) ومنهم من ذهب إلى تقسيم و تصنيف الإعاقات إلى 05 أقسام،و لكن التصنيف الأكثر تداولاً هو تصنيف «بيرلانوي» الذي يصنف مختلف الإعاقات إلى ثلاثة أقسام هي :

1- الإعاقات الجسمية أو الحركية.

2 - الإعاقات الحسية.

3 - الإعاقات الذهنية.

أما التصنيف الشائع بين العلماء فيقسمه حسب مجال العجز إلى الفئات التالية:

2-8-1المعوقين حركيا:من لديهم عجز في الجهاز الحركي أو البدني بصفة هامة كالكسور و البتر و أصعب الأمراض المزمنة مثل الشلل الدماغي ..الخ.

2-8-2المعوقين حسيا:من لديهم عجز في الجهاز الحسي كالمكفوفين و الصم و البكم وغيرهم.

2-8-3المعوقين عقليا:مرض العقول و ضعفها.

2-8-4المعوقين اجتماعيا: العاجزون عن التفاعل السليم مع بيئاتهم و ينحرفون عن معايير ثقافة مجتمعاتهم و لديهم اضطرابات في السلوك الانفعالي والاجتماعي (احمد، السلوك الاجتماعي للمعاقين، بدون سنة، صفحة 44).

## 2-9الإعاقة و المشكلات الناتجة عنها:

يتعرض المعوقين لمجموعة من المشكلات الناتجة عن الإصابة بما يكمن إجمالها بما يلي:

2-9-1المشكلات الاقتصادية: تتسبب الإعاقة في الكثير من المشاكل الاقتصادية التي تدفع المعوق إلى مقاومة العلاج

أو تكون سببا في انتكاس المريض منها:

-تحمل الكثير من النفقات العلاج.

-انقطاع الدخل أو انخفاضه إذا كان المعوق هو العائل الوحيد للأسرة حيث أن الإعاقة تؤثر في الأدوار التي يقوم بها.

2-9-2المشكلات الاجتماعية : ونعني بها المواقف التي تضرب فيها علاقات الفرد بمحيطه داخل الأسرة و خارجها

خلال أدائه لدوره الاجتماعي ،أو بما نسميه بمشكلات سوء التكيف مع البيئة الاجتماعية الخاصة لكل فرد.

**2-9-3 مشكلات الأسرية:** إن الإعاقة الفرد هي إعاقة لأسرته في نفس الوقت حيث أن الأسرة بناء اجتماعي يخضع لقاعدة التوازن و سلوك المعوق المرن في الغضب أو القلق أو الاكتئاب تقابل من يحيطون به سلوك مسرف في الشعور بالذنب و الحيرة مما يقلل من التوازن الأسرة و تماسكها وهذا يتوقف على مستوى أفراد الأسرة.

**2-9-4 المشكلات الترويحية :** إن العاهة تؤثر في قدرة المعاق على الاستمتاع بوقت الفراغ حيث يتطلب منه طاقات خاصة لا تتوفر عنده.

**2-9-5 مشكلات الصداقة :** إن عدم شعور المعاق بالمساواة مع زملائه و أصدقائه و عدم شعور هؤلاء بكفايته

لهم , يؤدي إلى استجابات سلبية فينكمش المعاق على نفسه, و ينسحب من هذه الصداقات.

**2-9-6 مشكلات العمل :** قد تؤدي الإعاقة إلى ترك المعاق لعمله أو تغيير دوره ليتناسب مع وضعه الجديد فضلا عن المشكلات التي تترتب على الإعاقة في علاقاته برؤسائه و زملائه. (إبراهيم، 1997، صفحة 58)

**2-9-7 المشكلات التعليمية :** يثير عالم المعاقين مشكلة تعليمهم إذا كانوا صغارا أو مشكلة تأهيلهم

إذا كانوا كبارا و المشكلات التي تواجه العملية التعليمية هي:

- عدم توافر مدارس خاصة و كافية للمعاقين على اختلاف أنواعهم.
- الآثار النفسية لإلحاق الطفل المعاق بالمدارس العادية.
- شعور الرهبة و الخوف الذي ينتاب التلاميذ عند رؤية المعاق و انعكاس ذلك على سلوك المعاق الذي يكون انسحابيا أو عدوانيا كعملية تعويضية.
- تؤثر بعض العاهات في قدرة المعاق على استيعاب الدروس.
- بعض حالات الإعاقة كالمقعدين و المكفوفين تتطلب اعتبارات خاصة لضمان سلامتهم خلال تواجدهم بالمدرسة.

**2-10 تأثير الإعاقة على النفس و السلوك :**

لقد أثبتت الدراسات لعالم النفس أدلر (ADLER) أن الإعاقة سواء كانت جسمية أو حسية أو عقلية ذات تأثير واضح على سلوك الفرد و نفسيته و تصرفاته , فالشعور بالنقص الناشئ من الشعور بالنقص العضوي يدفع الإنسان إلى البحث عن وسائل تخفف من شعوره بالعزلة و الضيق, و هنا تعمل النفس

جاهدة تحت ضغط الشعور الذي يعانیه من فكرته عن ضعفه على زيادة القدرة على الإنتاج والعمل و في رأي حديث للعالم الاجتماعي "روج باركر" ( BARKER ROGE ) أن شعور المعاق بأنه عضو في جماعة الأقليات تخضع كغيرها من الأقليات للضغوطات الاجتماعية و الاقتصادية , هذا الشعور ينمي فيه المظاهر الانفعالية التي تصارع فيها الأقليات و سبيل الاحتفاظ بكيانها.

## 11-2 تعريف الإعاقة الحركية :

يعرف السيد جمعة الإعاقة البدنية, بأنها هي التي تنتج بسبب الحوادث و الحروب , أو الأمراض الناتجة عن الوراثة و البيئة , و تؤدي إلى حرمان الفرد من الوظائف العادية لجهازه الحركي. (سليمان, 2000, صفحة 28), و تشمل الإعاقة البدنية أو الحركية جميع الذين يعانون من انحراف الحركة أو القوام كإصابات الحبل الشوكي, البتر ,شلل الأطفال, التشوهات الخلقية, و بعض الأمراض المزمنة كالقرب و الدم و الرثتين. (المطر, 1996, صفحة 11)

وعلى هذا فان الإصابة بالإعاقة البدنية قد يكون ناتج عن خلل خلقي يصيب الفرد قبل الولادة, أو أنها قد تكون مكتسبة ناتجة عن طريق الإصابة بالحوادث أو الأمراض في أية مرحلة عمرية بعد الميلاد , فيما أن الإعاقة البدنية تظهر خاصة في نقص, الأداء الحركي للفرد, فانه كثير من الباحثين يطلقون على الإعاقة البدنية بالإعاقة الحركية.

وفي تعريف آخر للمعاقين حركيا : المعاق حركيا بصفة عامة هو الشخص الذي لديه سبب يعوق حركته و نشاطه الحيوي نتيجة لخلل أو عاهة, أو الشخص الذي لديه عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من و وظيفتها العادية و بالتالي تؤثر على تعليمه و إعالته لنفسه. (احمد, بدون سنة, صفحة 44).

## 12-2 أنواع الإعاقة الحركية:

من بين أنواع الإعاقات الحركية الكثيرة التي يمكن ذكرها هي كالتالي :

**1-12-2 الشلل** : هو مرض طارئ و مفاجئ تؤدي الإصابة به إلى شلل خفيف لعضو أو لعدة أعضاء أو للأعضاء الأربعة و يحتاج المصابون بالشلل إلى مجموعة من الخدمات المتعددة منها الطبية والاجتماعية و النفسية والتعليمية, تختلف الأغراض الإكلينيكية للعجز الحركي الدماغية المخي باختلاف الجزء أو أجزاء المخ التي أصابها التلف , و تتضمن هذه الأعراض إصابة بعض الجسم على النحو التالي:

**2-12-2 الشلل المنفرد :** يكون طرف واحد في الجسم الذي تأثر بالإصابة .

- **الشلل الجانبي :** يكون جانب واحد من الجسم الذي تأثر بالإصابة .

- **الشلل الثلاثي :** إن الإصابة تشمل ثلاثة أطراف عادة الساقين و أحد الذراعين.

-**الشلل نصف سفلي:** تحدث الإصابة في الساقين فقط.

**شلل الجانبيين :** تتأثر الأطراف الأربعة إلا أن الإصابة في الساقين تكون بدرجة أشد من الذراعين .

- **الشلل المزدوج :** تتأثر الأطراف الأربعة إلا أن الإصابة في أحد جانبي الجسم تكون اشد من الجانب

الأخر

ممل يستدعي إقامة المصاب في المستشفيات أو المصحات والخضوع لبرنامج طبي علاجي من اجل تدريب

العضلات و تقويتها أو بالتصحيح الجراحي للعظام مع العلاج الطبي فيما بعد (القذافي، 1994، صفحة

180).

**2-12-3 البتر للعضو :** و يكون خلقيا أو مكتسبا , و ينجز عنه العائق الحركي, ويتطلب إعداد الأجهزة

الملائمة للتعويض و التدريب.

و في الأخير يمكننا القول أنه تتفاوت أنواع الإعاقة الحركية و الإثارة المترتبة عليها و المشاكل التي يواجهها

الأفراد المعوقين من مجتمع لآخر تبعا للخدمات الوقائية التي توفرها, بأن يحول دون تحويلها إلى عجز دائم .

(جعفر، 1982، صفحة 47).

**2-13 درجات الإعاقة الحركية:** للإعاقة الحركية درجات متفاوتة الخطورة و تتمثل فيما يلي :

**2-13-1 الإعاقة الخفيفة :** يكون الشخص فيها مستغنيا عن مساعدة الآخرين و هذا بسبب إمكانيته على تلبية

حاجاته بمفرده , و يخص هذا النوع من الإعاقة للأشخاص الذين يعانون من آلام في العظام و في المفاصل دون النقاط

العصبية و على سبيل المثال : انحراف العمود الفقري (secolios) و انفصال العظام (Luxation).

**2-13-2 الإعاقة المتوسطة:**

تكون للشخص هنا فرصة لإعادة تكيهه المهني و الاجتماعي بواسطة متخصصين و يخص هذا النوع من الإعاقة

الأشخاص الذين يعانون من النقص في المناطق العصبية المحاطة بعصب أو عدة أعصاب و يكون مصحوبا بانخفاض في

القوة العضلية. شلل الأطفال مثلا (Poliomyélite).

### 2-13-3 الإعاقة الخطيرة :

هذه الإعاقة تمنح الأشخاص من أن يحصلوا على درجة كافية من الحركة فالمعوق هنا دائما في حاجة إلى مساعدة الآخرين لقضاء حاجاته الضرورية منها, و ذلك لأن هذه الإعاقة خطيرة تصيب المناطق العصبية المركزية كالنخاع الشوكي أو الممر الحركي العصبي أو مناطق أخرى و هذا يؤدي إلى الشلل كمرض الميوباتي (Myopathe) الذي يصيب الأطراف الأربعة , و مرض bifide Spina الذي يصيب نخاع العظام (claudine, 1996, p. 479).

### 2-14-1 الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية:

لا يمكن إعطاء الآثار المترتبة على الإعاقة بصفة محددة و دقيقة لأنها تختلف حسب درجة الإعاقة و نوعها و سنها و أصلها , فالمعوق حركيا لا يترك نفس الآثار السلبية التي يتركها المتخلف عقليا و حتى و إن أخذنا نوع واحد فان المعوق حركيا بشلل نصفي ليست له نفس آثار المعوق بشلل مزدوج , و أيضا تختلف النتيجة ما بين المعاق إعاقاة خلقية و المعاق إعاقاة مكتسبة , لكن يمكن تقسيم هذه الآثار إلى أنواع :

### 2-14-1-1 الآثار البدنية :

" إن الحالة الوظيفية البيولوجية للمعوق تؤدي إلى استحالة و صعوبة القيام ببعض النشاطات الاجتماعية أو المهنية و هذا يكون حسب درجة الإعاقة أو المهنة التي يقوم بها المعوق , فالفاقد لأحد أصابع يده لا يجد في ذلك حاجزا لقيادة الشاحنة...." و الشيء نفسه يطرح على لاعب كرة السلة فهو يتأثر بتلك الإعاقة , و أما العداء لا يتأثر بذلك, و هذا ما يفسر ضرورة اختيار المعوق مهنة تلائم إعاقته (oleron, 1961).

### 2-14-2 الآثار الاجتماعية:

إن التحدث عن الآثار الاجتماعية للإعاقة يتطلب الرجوع إلى طبيعة المجتمع الذي فيه المعوق فالمجتمع الإسلامي بني على التكافل و التأخي , إلا أن البعض أخلط بين شعور الرحمة و بين واجب خلق الظروف المساعدة على العمل الذي جذوره من الإسلام كما قال الرسول صلى الله عليه سلم " ما أكل أحد طعاما قط خير من أن يأكل من عمل يده" فسيطرة النظرة العاطفية تجاه المعوق على حساب الجانب العملي المتمثلة في وضع خطط لتأهيله فطلت الأولوية في الإعداد للعمل الموجه للأصحاء , وأوكلت مهمة رعاية المعوقين للجمعيات الخيرية. (جعفر ش.، ، 1982،، صفحة 17.18).

### 2-14-3 الآثار النفسية :

" إن الواقع النفسي للإعاقة المكتسبة أشد من الواقع النفسي للإعاقة الموروثة التي يولد بها الإنسان و رغم ما تحدثه الإعاقة من اضطرابات في نفسية الإنسان عند إصابته بها فليس معنى هذا أنها تؤدي إلى إضعاف

معنوياته ،فقد أثبتت التجارب أن الإعاقة الحسية أو الحركية تكون في أكثر الأحيان دافعا قويا لتحدي الصعوبات و تنمية القدرات و المواهب (جعفر ش.، 1982، صفحة 126).

لقد أثبتت الدراسات أن الإعاقة مهما كان نوعها فهي تؤثر في سلوك الفرد و في تصرفاته حيث أن الشعور بالنقص الذي ينشأ عن القصور العضوي يصبح عاملا فعالا في النمو النفسي للفرد. (حسن، 1988، صفحة 46).

## 2-15 الوقاية من الإعاقة:

تنت منظمة الصحة العالمية في عام (1979) مفهوما جديدا للوقاية على أنها مجموعة من الإجراءات والخدمات المقصودة والمنظمة التي تهدف إلى التقليل من حدوث الخلل أو القصور المؤدي إلى العجز في الوظائف الفيزيولوجية أو السيكولوجية، و الحد من الآثار المترتبة على حالات العجز بهدف إتاحة الفرص للفرض كي يحقق أقصى درجة ممكنة من التفاعل المثمر مع بيئته بأقل درجة ممكنة، وتوفير الفرصة له لتحقيق حياة أخرى ما تكون إلا حياة العاديين، وقد تكون تلك الإجراءات ذات طابع طبي أو اجتماعي أو تربوي أو تأهيلي. (القيروني وآخرون ص 205

كما تعرف الوقاية أيضا على أنها التصدي لجميع الأسباب و العوامل التي تؤدي إلى الإعاقة لتخفيف من أثارها إذا وقعت (الحيدري 1985)،

## 2-16 برامج الوقاية من الإعاقة: من بين برامج الوقاية نذكر ما يلي

**2-16-1 برنامج العناية الطبية أثناء الحمل:** يهتم هذا البرنامج بمساعدة الأمهات و الحوامل و توعيتهم حول العوامل التي تؤثر على إنجاب أطفال معوقين، منها العوامل المرتبطة بالتغذية الجيدة على صحة الطفل، وبيان دور إصابة الأم بالأمراض.

**2-16-2 برنامج توعية الآباء والأمهات حول التشخيص المبكر:** قد تبدو بعض مظاهر الإعاقة واضحة بطريقة ما، منذ الولادة وقد يشك في بعض المظاهر التي تبدو على الطفل الجديد، والتي تدل على احتمال حدوث الإعاقة، ومن هنا فإنه لا بد من توعية الأولياء حول المظاهر التي يجب الانتباه لها.

## خلاصة:

تمثل الإعاقة أحد الجوانب المهمة في دراسة المظاهر الخارجية للإنسان، من خلال تناولها بشكل علمي، بمعنى التعريف بها وبالمعاق بحد ذاته ومعرفة أسبابها وتصنيف المعاقين في ظل المنظمات الدولية، فنجد أن الكثير من العلماء الباحثين قد درسوا هذا المجال بشكل متفاوت من خلال إيجاد الفرص لإدماج هذه الشريحة في المجال الحياتي واليومي للمجتمع

فحاولنا في هذا الفصل الإمام بجوانب الإعاقة ككل وتأثيره على الجوانب البدنية والنفسية وغيرها، ثم تناولنا الإعاقة الحركية من خلال دراسة مفهومها ودرجاتها، الآثار الناتجة عنها مروراً بالوقاية من الإعاقة و برامج الوقاية منها .

## تمهيد:

انه لمن المؤكد أن النشاط الرياضي المكيف قطع أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً ، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب .

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغيرهم ، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية ، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها ، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال تربية ورعاية المعوقين وبلغت المستويات العالية ، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال .

ويعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية المعوقين ، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالاً هاماً في استثمار وقت الفراغ ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد المعاق، إذ يكسبه القوام الجيد ، ويمنح له الفرح والسرور، ويخلصه من التعب والكره ، وتجعله فرداً قادراً على العمل والإنتاج .



**3-1 مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:**

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان, واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة, فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة, في حين استخدم البعض الأخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف, فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحداً, أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسياً أو موهوبين أو مضطربين نفسياً وانفعاليين .

نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

**3-1-1 تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات :** يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها

لتلاءم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها, ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (فرحات، 1998، صفحة 223)

**3-1-2 تعريف ستور (stor):** يعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من

طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (A.stor, 1993, p. 10)

**3-1-3 تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية**

الخاصة: هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطلاعات ، ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .

**3-2 النشاط البدني الرياضي المكيف ومجالاته:**

يعد النشاط البدني والرياضي المكيف من الوسائل التربوية الفعالة لتنمية الفرد المعاق في جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية وهي تساهم في عملية الإدماج الاجتماعي وتحسين العلاقة مع الأفراد

الآخرين والاتصال معهم، وهي نشاطات لها تقريبا نفس القوانين مع الأنشطة الرياضية عند العاديين في شكلها العام مع مراعاة بعض خصوصيات المعاقين.

وهي تعمل على إعادة أكبر عدد ممكن من المعاقين من ذوي الإمكانات المحدودة إلى ميادين الإنتاج والتفاعل مع المجتمع، وتهدف أيضا إلى رد الاعتبار المادي والمعنوي إلى الشخص المعاق وتمكينه من الاستفادة من طاقاته المتبقية ومواصلة نشاطه كفرد يبحث عن إشباع رغباته وطموحاته المشروعة.

وهذه النشاطات تتمثل في العديد من الاختصاصات الرياضية الجماعية منها و الفردية وكل نوع يلائم فئة معينة من المعاقين حسب درجة ونوع إعاقته، وقد عرف النشاط البدني والرياضي تطورا كبيرا في العشرينات الأخيرة حتى أصبح يحمل مكانة لا تقل عن تلك التي يحتلها النشاط الرياضي للعاديين في الألعاب الأولمبية حيث أصبحت منافسة المعاقين تجري في نفس الوقت مع العاديين.

### 3-3 التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

تعتبر التربية الرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العصرية بالنسبة لكل شرائح المجتمع ولها مكانة وموقع معتبر في قيم واهتمامات الشباب خاصة .

ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي لدويج جوتمان ( LEDWIG GEUTTMAN ) وهو طبيب في مستشفى ( استول مانديفل ) بالجلترا .

وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا , وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الأطراف السفلية ( PARAPLIGIQUE ) واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية وقد نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 18 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئا ثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم السفلية ولقد ادخل الدكتور لوديج جوتمان هذه الرياضة ببعض الكلمات التي كتبها في أول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب استول مانديفل في إنجلترا

والتي لازالت لحد الآن وجاء فيها " إن هدف ألعاب استول مانديفل هو تنظيم المعوقين من رجال ونساء في جميع أنحاء العالم في حركة رياضية علمية وان سيادة الروح الرياضية العالمية سوف تزجي الأمل والعطاء والإلهام للمعوقين ولم يكن هناك اجل خدمة وأعظم عون يمكن تدمجه للمعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التفاهم والصدقة بين الأمم"

وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز ( المستشفى ) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفتم المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية.

### 3-4 أسس النشاط البدني الرياضي المكيف

إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي، حيث أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي ، فهو كذلك يريد أن يسبح ، يرمي بقفز..

يشير انارينو وآخرون "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلاءم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق" (الخولي، 1990، صفحة 194)

يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام ، وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو في المراكز الخاصة بالمعاقين ، ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه ، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي :

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي

- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية
- إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج
- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية
- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته ، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات
- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة .
- وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية :
- تغيير قواعد الألعاب ( التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة تهديف .
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني إلى حد ما .
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب .
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال ...
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب.
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد. (فرحات، 1998، صفحة 47 49 50)

### 3-5 تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف :

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية و التنافسية ، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية .

على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات ، فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

**3-5-1 النشاط الرياضي الترويحي :** هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين .

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية ، إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (رحمة، 1998، صفحة 09)

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة ، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس ، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقلياً.... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة و الرفاهية (شحاتة، 1991، صفحة 79)

كما أكد "مروان ع المجيد" أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق اذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر ، الرغبة في اكتساب الخبرة ، التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة ، وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع (ابراهيم، 1997، صفحة 111 112)

كما يمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

- ✓ الألعاب الصغيرة الترويحية.
- ✓ الألعاب الرياضية الكبيرة.

✓ الرياضات المائية

**3-5-2 النشاط الرياضي العلاجي :**

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي ، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة ، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي ، وطبيعة ونوع الإصابة ، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكم في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة .

**3-5-3 النشاط الرياضي التنافسي :**

ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية ، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا ، هدفه الأساسي الارتقاء مستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم .

**3-6 أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:**

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978 ، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا .

**3-6-1 الأهمية البيولوجية :**

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (أحمد، 1984، صفحة 61)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية (راتب، 1992، صفحة 150)

### 3-6-2 الأهمية الاجتماعية :

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوربا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة ويدخا مسرفا متنافسون على أهم أكثر لها وإسرافا (R.sue, p. 63)

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي : الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي

### 3-6-3 الأهمية النفسية :

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

**3-6-4 الأهمية الاقتصادية :**

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية ، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكويناً سليماً قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 % في الأسبوع (توفيق، 1967، صفحة 560)

**3-6-5 الأهمية العلاجية :**

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائناً أكثر مرحاً وارتياحاً فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (al, 1986, p. 589)

**3-7 معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف:**

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية.



## خلاصة:

إن النشاطات البدنية والرياضية الموجهة للمعاقين هي نشاطات عموما مستمدة من النشاطات الرياضية العادية، لكنها تكيف حسب طبيعة الفرد المعاق من حيث الوسائل المستعملة والقوانين وعدد اللاعبين، ومقاييس الملعب ووسائل مساعدة المعاق للممارسة.

ويهدف ممارسة النشاط البدني والرياضي التنافسي نمو الفرد المعاق من الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية، وذلك من خلال تنمية الوظائف الجسمية ومختلف عضلات الجسم واسترجاع بعض العضلات التي تعتبر ظاهرة عند بعض الأفراد، وكذلك إزالة الحاجز النفسي لدى المعاق للتفاعل مع الآخرين وإزالة كل العقدة لديه، وإدماج المعوق اجتماعيا ومهنيا وغيرها من الأهداف الأخرى.

وتمارس هذه الأنشطة الرياضية التنافسية المكيفة في مجموعات متجانسة من حيث القدرات والاستعدادات حسب التصنيفات المعتمدة دوليا من طرف الاتحاديات والفيدراليات الدولية.

وقد حاولنا في هذا الفصل الإلمام بجوانب الأنشطة الرياضية التنافسية المكيفة من خلال تعريفها وأهم مجالاتها وكذا تاريخها عالميا وفي الجزائر، مروراً بأهمية النشاط الرياضي للمعاقين وجوانبه، وتصنيفاته بالنسبة للمعاقين حركيا و ذكر معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف.

تمهيد:

بناء على ما أثير من تساؤلات نبحث عن الإجابات التي تمثل أبعاد الإشكالية التي تدور حولها الدراسة الحالية، وطبقا لما أسفرت عليه الدراسات السابقة التي أنارت الطريقتين الإجابات المحتملة لتلك التساؤلات التي صيغت في صورة فرضيات، لزم علينا القيام بدراسة تطبيقية وذلك من صحة الفروض لإثباتها أو نفيها، حتى تمكنا الوصول إلى نتائج محددة وستتطرق في الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية، التعريف بمنهج البحث و نتائجه، عرض مجتمع البحث و عينته و حدود الدراسة، مع تحديد متغيرات الدراسة و في الأخير عرض الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث.

1-1 الدراسة الاستطلاعية

إن إجراء الدراسات الاستكشافية يعد أمرا ضروريا في كثير من البحوث، حيث قابل الطالبان صعوبات تواجههم في مختلف مراحل بحثهم، سواء في تحديد المشكلات الهامة ذات القيمة العلمية، أو في التعرف على الظواهر الجديدة بالدراسة و بالظروف المحيطة بها، أو في مرحلة صياغة التساؤلات أو في تحديد فروضها التي تغطي جوانب البحث وتجنب عن استفساراته، هذا بالإضافة إلى الصعوبات الأخرى المتعلقة بمنهج البحث والأدوات المستخدمة والعينة المختارة ومجالات الدراسة وطرق جمع البيانات ومعالجتها وهذا لموضوعية البحث حيث تم توزيع الاستمارات على فئة المعاقين حركيا وذلك لمعرفة مدى تلاؤم محتوى الدراسة من حيث صعوبة وسهولة العبارات وذلك ل:

- التعرف على طبيعة العينة وكيفية التعامل معها.

- اختيار أفضل وقت لتطبيق الدراسة الأساسية.

وتم شرح طريقة أداة الاختبار وتمثل في الإجابة على العبارات الموجودة في المقاييس الخاصة بالسعادة الحقيقية للمعاقين حركيا. وبعد عملية الفرز و التصحيح تم طرح بعض الأسئلة بعدم وضوح بعض العبارات وتم أخذ تلك الملاحظات بعين الاعتبار بحيث تم مناقشتها مع الأستاذ المشرف وتمت إضافة بعض التوضيحات على العبارات كي تصبح مفهومة وسهل الإجابة عليها.

1-2 الدراسة الأساسية

1-2-1 منهج البحث :

استخدم الطالبان المنهج الوصفي في إجراء البحث لكونه من أكثر المناهج استخداما في دراسة الظواهر الاجتماعية والإنسانية، ولأنه يناسب موضوع البحث .

2-2-1 مجتمع البحث : يتمحور البحث على فئة المعوقين حركيا:

من حيث السن : يقع أفراد مجتمع البحث في المرحلة العمرية من (16 إلى 35 سنة)

من حيث الجنس : فان جميع أفراد المجتمع ذكور

3-2-1 عينة البحث :

إن العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل بحثه عليها. وفي علم النفس والتربية البدنية والرياضية تكون العينة هي الإنسان .

مواصفات العينة:

عرض المعلومات الشخصية

أولا : السن

الجدول رقم 01 : يبين توزيع أفراد العينة حسب السن .

العينة	السن
الممارسين	(35/18)
الغير ممارسين	(35/16)

يتراوح سن أفراد العينة ما بين (35/16)

ثانيا : الجنس .

الجدول رقم 02: يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس .

النسبة		العينة
النسبة المئوية	التكرار	الممارسين
100%	20	
النسبة المئوية	التكرار	الغير ممارسين
100%	20	

كل أفراد البحث هم ذكور

ثالثا: طبيعة الإعاقة .

الجدول رقم 03 : يبين توزيع العينة حسب نوع الإعاقة الحركية

الغير ممارسين		الممارسين		العينة طبيعة الإعاقة
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
55%	11	00%	00	بتر
%00	00	100%	20	شلل
%45	09	00	00	انحراف قوامي

يلاحظ من الجدول أن أفراد البحث (الممارسين وغير ممارسين) يختلفون في طبيعة الإعاقة الحركية (بتر ، شلل ، انحراف قوامي )

### 1-2-4 مجالات البحث:

#### أ - المجال البشري:

تكونت العينة من 40 فردا معوقا حركيا عشوائية من حيث السن والحالة المهنية والاجتماعية والمستوى الدراسي ،وقصديه من حيث الجنس وطبيعة الإعاقة ، هذا بما يتلاءم مع المجموعة الممارسة للنشاط الرياضي والمتمثلة في لاعبي كرة السلة علي الكراسي المتحركة ، التي بلغ عددها 20 فردا معوقا. أما المجموعة الغير ممارسة تمثلت في الغير ممارسين للنشاط الرياضي ، وعددها 20 فردا .

#### ب - المجال المكاني :

-الجدول رقم 04: يبين توزيع الأندية الرياضية والمراكز التي أجريت عليها الدراسة.

الممارسين	الغير ممارسين
نادي كرة السلة للمعاقين - عين تموشنت -	الغير ممارسين للنشاط الرياضي

#### ج - المجال الزمني:

امتدت الدراسة من نهاية شهر جانفي 2015 إلى نهاية ماي 2015 من نفس السنة ،حيث طبقت الاستمارات والمقاييس المستعملة في البحث .الشارع بالنسبة للمجموعة الغير ممارسة للنشاط البدني .وكذا الفرق الرياضية بالنسبة للمجموعة الممارسة أثناء الحصص التدريبية.

### 1-2-5 متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغير واحد:

المتغير التابع: السعادة الحقيقية .

### 1-2-6 أدوات البحث:

-المصادر والمراجع والمجلات العلمي

- مقياس السعادة الحقيقية

- الانترنت

- الوسائل الاحصائية

المقياس:

-المقياس للعالم مارتن سيلجمان كريستوفر بترسون، يتكون المقياس من 48 عبارة وبعد المناقشة مع الأستاذ المشرف تم تعديل المقياس ليصبح 40 عبارة، وتستغرق الإجابة عليها 20 دقيقة.

أما فيما يخص ظروف وطريقة التصحيح كانت كما يلي:

ظروف تطبيق المقياس وطريقة تصحيحه:

أما طريقة التصحيح فلقد التزم الطالبان ، بطريقة التصحيح كما جاءت في دراسة التعليمات بحيث :

جدول رقم 05: يوضح طريقة تصحيح المقياس:

البيانات	كثير	متوسط	قليل	لا
الدرجات	04	03	02	01

بعد إعداد أداة البحث قام الطالبان بتطبيق الأداة على عينة البحث حيث طلب من كل فرد من أفراد العينة فهم التعليمات الخاصة بكيفية الإجابة عن العبارات بكل دقة والاستفسار عن أي فقرة غير واضحة لديه بوضع الإشارة (x) في المكان المناسب. وقد تم احتساب طول الفئة العددية للأوساط الحسابية الخاصة بالعبارات والأداة ككل بطرح مفتاح التصحيح الأصغر من مفتاح التصحيح الأكبر وقسمة الناتج على عدد فئات الأداة فكانت قيمته 0.75 وذلك كما هو موضح في الجدول.

- جدول رقم 06: يوضح تحديد المستويات:

المستويات	عالي جدا	عالي	متوسط	قليل
المدى	3.25 – 4	2.50-3.24	1.75 –2.49	1 – 174

### 1-2-7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

- الثبات: نعني بثبات الاختبار أن نحصل على نفس النتائج تقريبا عند إعادة تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد. قام الطالبان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت 08 افراد ممارسين و08 افراد غير ممارسين للنشاط الرياضي في ظروف مساعدة بحيث اتبع التعليمات كما وردت ،وأستغرق زمن تطبيقه من أسبوع إلى أسبوعين .

- الصدق : هو صدق الدرجات التحريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء المقياس. وبالتالي تصبح الدرجات الحقيقية للمقياس كمدحك الذي ننسب إليه صدق الاختبار.

### -جدول رقم 07: يوضح الأسس العلمية للمقياس

العينة	حجم العينة	درجة الحرية ن-1	معامل الثبات	معامل الصدق	ر الجدولية
الممارسين	08	07	0.93	0.96	0.666
الغير ممارسين	08	07	0.94	0.96	0.666

"ر" معامل الثبات يساوي 0.93 وهو أكبر من "ر" الجدولية 0.666 عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية (ن-1) = 07 هذا يبين أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

وبنفس الطريقة تم حساب الصدق وكانت النتيجة 0.96 أكبر من "ر" الجدولية 0.666 عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 07 وهذا يبين أن المقياس يتمتع بدرجة صدق عالية .

### 1-2-8 التجربة الأساسية:

بعد تحكيم المقياس من طرف بعض الأساتذة المحكمين قمنا بتوزيع الاستمارات على عينة المعاقين حركيا ،فيما يخص الممارسين فقد ذهبنا إلى جمعية عين تموشنت لكرة السلة على الكراسي المتحركة فقد قمنا في البداية بالتعريف على أنفسنا ،فتجاوب معنا المعاقين فشرحنا لهم الاستمارة وكان عددها 20 وتمت الإجابة

عنها في مدة 20 دقيقة. أما الغير ممارسين فقد تمت الإجابة عنها من طرف أشخاص غير ممارسين للنشاط الرياضي وكان عددها 20 واستغرقت الإجابة عنها 20 دقيقة. أما فيما يخص المقياس ككل تمت الإجابة عنه في مدة أسبوعين، حيث امتد تنفيذ التجربة الأساسية من تاريخ جانفي 2015 إلى نهاية ماي 2015.

### 1-2-9 الدراسة الإحصائية :

من أجل مناقشة وتحليل المعطيات الناتجة عن البحث. استخدمنا للإحصاء الأساليب:

#### -المتوسط الحسابي:

يرمز للمتوسط الحسابي (س) ويتم حسابه بتقسيم قيم مجموع العينة على العدد الكلي لأفراد العينة ويمكن استخدام القانون بالصورة الآتية:

$$س = \frac{\text{مجم س}}{ن} \text{ حيث}$$

س: المتوسط الحسابي  
مجم: مجموع القيم  
ن: عدد أفراد العينة.

#### -الانحراف المعياري:

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن متوسطها الحسابي وبحسبوفق المعادلة الإحصائية التالية :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (س ن - س ن}^2)}{ن}}$$

س: المتوسط الحسابي  
ع: الانحراف المعياري  
ن: عدد أفراد العينة



–معامل الارتباط بيرسون:

معرفة إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين "pearson" يهدف معامل ارتباط "بيرسون" مع تحديد درجة الارتباط لوصف طبيعة العلاقة الإرتباطية(الحفيظ، 2000، صفحة 310)

$$r = \frac{\text{مج (ح س} \times \text{ح ص)}}{\sqrt{\text{مج (ح س)}^2 \times \text{مج (ح ص)}^2}}$$

حيث:

ر:معامل الارتباط

ن:عدد أفراد العينة

– اختبار "ت"

لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وفي حالة العينة أكبر من 30 يستخدم اختبار "ت"

$$t = \frac{|\bar{س}_1 - \bar{س}_2|}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{2ع + 1ع} \cdot \frac{1}{ن}}}$$

حيث:  $\bar{س}_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

$\bar{س}_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ع<sub>1</sub>: الانحراف المعياري لدرجات المجموعة الأولى.

ع<sub>2</sub>: الانحراف المعياري لدرجات المجموعة الثانية.

ن : عدد أفراد العينة .

درجة الحرية : (ن-1).

الصدق الذاتي:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار (أحمد، 2008، صفحة 190).

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

1-2-10 صعوبات البحث :

لقد تلقينا صعوبات في توزيع الاستثمارات على الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية الغير الممارسين والمتمثلة في:

- عدم سماح بعض الإداريين لنا بتوزيع الاستثمارات ، نظرا لضيق الوقت .
- وجود بعض الاستثمارات غير كاملة في الإجابة ، مما جعلنا نقوم برفضها وتوزيع استثمارات أخرى .
- قيام البعض بإهمال الاستثمارات ، وعدم إعادتها مع باقي الاستثمارات .
- صعوبة التعامل مع بعض الأشخاص بسبب تحفظهم على الإجابة .
- نقص المراجع الخاصة بفصل السعادة الحقيقية وتوفرها على نفس المحتوى.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقياس

- عينة الممارسين للنشاط الرياضي.

جدول رقم 08: يوضح المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الرياضي:

المتوسط الحسابي	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	العبارات
3.65	00	02	15	56	1- أنا دائم الفضول والإطلاع لأتعرف على ما يحيط بي
3.5	00	04	18	48	2- يسهل علي أن أشعر بالحيوية والاهتمام
3.75	00	00	15	60	3- أشعر بالحيوية والاهتمام كلما تعلمت شيئا جديدا
3.3	00	04	30	32	4- يمكن أن أصبح شديد المنطقية والعقلانية إذا تطلب الأمر ذلك
3.55	00	04	15	52	5 - أميل إلى تسيير الأمور واتخاذ القرارات فيها بعد تفكير ودراسة
3.5	00	06	12	52	6- أحب التفكير في طرق جديدة للتعامل مع الأشياء
2.8	02	10	24	20	7- أنا أكثر من معظم أصدقائي في القدرة على استعمال خيالي
3	01	08	27	24	8- لدي القدرة على التوافق ( التكيف ) مهما كان الموقف الاجتماعي الذي أكون فيه
3.35	00	06	21	40	9- أنظر إلى الأشياء نظرة شاملة وكاملة من جميع الجوانب
3.4	00	04	24	40	10

					- لدي القدرة على مواجهة المعارضين لي
3.85	01	00	00	76	11- تساهم السعادة والرضا في إظهار أفضل ما لدي
3.35	00	02	33	32	12- إنني أنهى كل ما أبدؤه
3.5	00	04	18	48	13 أهتم وأركز عندما أبدأ العمل
3.85	00	00	09	68	14- أحافظ على وعودي وعهودي
3.1	00	08	30	24	15- أصدقائي يقولون عني أنني شخص واقعي
3.45	00	04	21	44	16- أفكر في مصلحة الآخرين مثلما أفكر في مصلحتي
2.75	02	14	15	24	17- هناك أشخاص يهتمون بمشاعري وسعادتي بقدر ما يهتمون بأنفسهم
3.55	00	02	21	48	18- لدي القدرة على منح المحبة للآخرين وتلقيها منهم
3.7	00	00	18	56	19- أعمل بأفضل ما أستطيع عندما أكون في الجماعة
3.3	01	08	09	48	20- أعامل الناس بالعدل والإنصاف بغض النظر عمن يكونون

3.4	00	02	30	36	21- يمكن لي أن أضحى بمصلحتي من أجل الجماعة التي أنتمي إليها
2.75	05	04	18	28	22- أستطيع أن أجعل الناس يقومون بالعمل دون تعب
3.3	00	04	30	32	23- أنا ماهر في تخطيط الأنشطة الجماعية
3	01	08	27	24	24- أستطيع التحكم في انفعالاتي
3.15	01	08	18	36	25- لدي القدرة على التوقف عن أي تصرف إذا كان يجب علي ذلك
3.35	00	08	15	44	26- من الطبيعي أن أتجنب الأنشطة البدنية الخطيرة
3.15	01	06	24	32	27- اختياري ناجحة فيما يتعلق والعلاقات الاجتماعية بصفة عامة
3.05	01	10	18	32	28- أتجنب الحديث في المواضيع التي تجلب لي مدح الناس
2.95	02	10	15	32	29- أتجنب الحديث عن إنجازاتي
3.4	01	02	21	44	30- أنجزت فيما سبق أعمالاً جيدة وممتازة
3.35	00	08	15	44	31- من عادتي أن أوجه الشكر حتى على الأشياء الصغيرة
2.8	04	08	12	32	32- من عادتي أن أحصي ما لدي من أشياء أملكها
3.8	00	02	06	68	33- أنظر باستمرار إلى الجانب المشرق والجميل من الحياة
3.55	01	00	18	52	34- عندما أنوي في شيء أخطط له بعناية

3.6	00	02	18	52	35- أشعر أن حياتي لها معنى واضح
3.8	00	00	12	64	36- أعرف أن لي هدفا في هذه الحياة
2.95	04	02	21	32	37- عندما أفكر في الماضي أعتبره ماضيا وأنساه
3.55	01	02	12	56	38- أصفح وأتسامح وأتجنب الانتقام
2.6	06	06	12	28	39- بإمكانني مزج الجد بالهزل
3.6	00	02	18	52	40- أنا شخص مرتفع الدافعية وقوي الحماس
3.33	35	184	735	1712	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم 08: أن المتوسط الحسابي للعبارات كان محصورا بين 3.85-2.60. فمن خلال المقياس توصلنا إلى مستويين عالي جدا و عالي كما يتضح هذا من خلال العبارات التالية: فالعبارات 3، 6، 14، 20، 26، فمتوسط حسابها محصور بين 3.85-3.30 فهذا يمثل مستوى عالي جدا أما العبارات 15، 17، 27، 32، 37، فمتوسط حسابها محصور بين 3.15-2.60 فهذا يمثل مستوى عالي ومنه يمكننا القول أن الممارسين للنشاط البدني تتحقق لديهم السعادة الحقيقية وذلك من خلال النشاط الرياضي، الذي لديه أهمية كبيرة في تحقيق السعادة الحقيقية لدى المعاقين الممارسين للنشاط الرياضي، وخاصة في الوسط الجماعي.

أما بالنسبة للمقياس ككل كان المتوسط الحسابي 3.33 عند عينة الممارسين للنشاط الرياضي وهذه العينة تنتمي إلى المجال 4- 3.25 الذي يمثل مستوى عالي جدا حيث أن الممارسة الرياضية وما توفره من فرص الاختلاط والاستمتاع بأوقات الفراغ، وسيلة للتسلية والمتعة والسعادة، فيشبع الفرد حب الاستطلاع والمعرفة والفهم والوعي، إضافة إلى إشباع حاجاته النفسية للقبول والانتماء وسط جماعة الرفاق، فتتمنى رغبته في قضاء وقت فراغه رفقة زملائه وأقرانه، وكذا تحمل المسؤولية في مختلف المهام المقدمة للأفراد خلال

المنافسات، وهذا ما يحقق لديهم السعادة الحقيقية نتيجة عالية جدا. وهذا ما يتفق مع الدراسات السابقة مثل دراسة منصر محمد و آخرون (2009) أن للممارسة النشاط الرياضي تأثير فعال على النواحي البدنية و النفسية والاجتماعية للمعوقين ، كما يعتبر أسلوبا علاجيا للتغلب على المشكلات النفسية لديهم والتي تجعل الفرد المعاق حركيا يشعر بالسعادة الحقيقية من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي.

عينة الغير ممارسين للنشاط الرياضي

جدول رقم 09: يوضح المتوسط الحسابي للغير ممارسين للنشاط الرياضي:

العبارة	كثيرا	متوسط	قليلا	لا	متوسط حسابي
1- أنا دائم الفضول والإطلاع لأتعرف على ما يحيط	32	33	00	01	3.3
2- يسهل علي أن أشعر بالحيوية والاهتمام	28	18	14	00	3
3- أشعر بالحيوية والاهتمام كلما تعلمت شيئا جديدا	56	12	04	00	3.6
4- يمكن أن أصبح شديد المنطقية والعقلانية إذا تطلب الأمر ذلك	44	21	02	01	3.4
5- أميل إلى تسيير الأمور واتخاذ القرارات فيها بعد تفكير ودراسة	36	18	08	01	3.15
6- أحب التفكير في طرق جديدة للتعامل مع الأشياء	52	15	04	00	3.55
7- أنا أكثر من معظم أصدقائي في القدرة على استعمال خيالي	20	33	08	00	3.05
8- لدي القدرة على التوافق ( التكيف ) مهما كان الموقف الاجتماعي الذي أكون فيه	16	21	16	01	2.7
9- أنظر إلى الأشياء نظرة شاملة وكاملة من جميع الجوانب	20	24	12	01	2.85

3.35	00	06	21	40	10- لدي القدرة على مواجهة المعارضين لي
3.1	01	08	21	32	11- تساهم السعادة والرضا في إظهار أفضل ما لدي
2.85	03	08	18	28	12- إنني أنهي كل ما أبدؤه
3.6	00	02	18	52	13- أهتم وأركز عندما أبدأ العمل
3.7	00	00	18	56	14- أحافظ على وعودي وعهودي
2.95	01	12	18	28	15- أصدقائي يقولون عني أنني شخص واقعي
3.15	01	06	24	32	16- أفكر في مصلحة الآخرين مثلما أفكر في مصلحتي
2.7	01	18	15	20	17- هناك أشخاص يهتمون بمشاعري وسعادتي بقدر ما يهتمون بأنفسهم
3.35	00	04	27	36	18- لدي القدرة على منح المحبة للآخرين وتلقيها منهم
3.55	00	00	27	44	19- أعمل بأفضل ما أستطيع عندما أكون في الجماعة
3.5	01	00	21	48	20- أعامل الناس بالعدل والإنصاف بغض النظر عمن يكونون
3.25	01	06	18	40	21- يمكن لي أن أضحى بمصلحتي من أجل الجماعة التي أنتمي إليها
2.35	06	10	15	16	22- أستطيع أن أجعل الناس يقومون بالعمل دون تعب
2.65	00	20	21	12	23- أنا ماهر في تخطيط الأنشطة الجماعية
2.5	03	08	39	00	24- أستطيع التحكم في انفعالاتي
2.75	01	12	30	12	25- لدي القدرة على التوقف عن أي تصرف إذا كان



					يجب علي ذلك
3	00	12	24	24	26- من الطبيعي أن أتجنب الأنشطة البدنية الخطيرة
2.95	03	06	18	32	27- اختياري ناجحة فيما يتعلق بالأصدقاء والعلاقات الاجتماعية بصفة عامة
2.7	01	16	21	16	28- أتجنب الحديث في المواضيع التي تجلب لي مدح الناس
2.85	02	12	15	28	29- أتجنب الحديث عن إنجازاتي
3.1	01	08	21	32	30- أنجزت فيما سبق أعمالا جيدة وممتازة
3.4	02	00	18	48	31- من عادتي أن أوجه الشكر حتى على الأشياء الصغيرة
3.05	01	12	12	36	32- من عادتي أن أحصي ما لدي من أشياء أملكها
3.25	02	04	15	44	33- أنظر باستمرار إلى الجانب المشرق والجميل من الحياة
3.1	00	12	18	32	34- عندما أنوي في شيء أخطط له بعناية
3.4	00	04	24	40	35- أشعر أن حياتي لها معنى واضح
3.65	00	02	15	56	36- أعرف أن لي هدفا في هذه الحياة
2.35	03	20	12	12	37- عندما أفكر في الماضي أعتبره ماضيا وأنساه
3.55	01	02	12	56	38- أصفح وأتسامح وأتجنب الانتقام
2.5	04	14	12	20	39- بإمكانني مزج الجد بالهزل
3.1	00	06	36	20	40- أنا شخص مرتفع الدافعية وقوي الحماس
3.09	44	318	819	1296	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم 09 أن المتوسط الحسابي لغير الممارسين للنشاط الرياضي كان يتمحور بين 2.35-3.65 فمن خلال المقياس توصلنا إلى ثلاث مستويات عالي جدا و عالي و متوسط كما يتضح هذا من خلال العبارات التالية:

فبعض العبارات 10 13 18 21 33 فمتوسط حسابها محصور بين 3.25-3.65 فهذا يمثل مستوى عالي جدا و العبارات 5 8 15 23 28 فمتوسط حسابها محصور بين 3.15-2.50 فهذا يمثل مستوى عالي أما العبارات 22 37 فمتوسط حسابها 2.35 فهذا يمثل مستوى متوسط ومنه يمكننا القول أن غير الممارسين للنشاط البدني تتحقق لديهم السعادة الحقيقية وذلك من خلال عدم تأثر المعاق بالإعاقة التي قد تجعله يأس، الوسط الأسري ، الوسط المعيشي ، الوسط البيئي، وما يوفره المجتمع من حاجيات وبرامج ترفيهية وغيرها للمعاق وهذا يجعله يشعر بالسعادة و الرفاهية .

أما بالنسبة للمقياس ككل كان المتوسط الحسابي 3.09 عند عينة غير ممارسين للنشاط الرياضي وهذه العينة تنتمي إلى المجال 2.50-3.24 الذي يمثل مستوى عالي حيث أن غير ممارسين تتوفر لديهم سعادة كما قد يختلف مستوى السعادة الحقيقية عندهم. و هذا حسب دراسة عايدة المعاقين حركيًا الغير ممارسين للنشاط الرياضي يتمتعون بمستوى متوسط من السعادة الحقيقية ، وهذا يعني أن شعورهم بالسعادة ليس مرتفع نتيجة اصابتهم بالإعاقة، هذا معتمد على الاتجاهات من قبل الآخرين، والرعاية الاجتماعية فجميعها تعمل على شعور الفرد بالسعادة

– مقارنة بين عينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

جدول رقم 10: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة -ت المحسوبة لكشف الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص السعادة الحقيقية.

		الممارسين		الغير ممارسين			
البيانات	س1	ع1	س2	ع2	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
مقارنة السعادة الحقيقية	3.33	59.28	3.09	63.65	0.017	2.04	غير دال

نستنتج من الجدول رقم 10 أن قيمة "ت" المحسوبة 0.017 أقل من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 38 ، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

وبالنظر إلى قيمة المتوسط الحسابي لعينة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الذي يساوي 3.33 أفضل من عينة غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الذي يساوي 3.09 تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في تطوير وتنمية صفة السعادة الحقيقية للفرد المعوق حركيا بصفة خاصة وشخصيته بصفة عامة ، فهي تعتبر وسيلة والية لتفريغ الدوافع المكبوتة و تخفيف مشاعر المعاناة و التوتر التي يستشعرها الفرد المعاق، حيال الآثار السلبية المترتبة عن الإعاقة و كذا ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة، لهذا تزيل الممارسة فترات التوتر والقلق التي تنتاب المعوق وتعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط أو ما يعرف بالطاقة الزائدة فيتخلص منها ويشعر الفرد بالراحة النفسية مما ينعكس ايجابيا على مستوى هدوئه. وتتفق نتائج دراسة نادية جان ( 2008 ) مع نتائج الدراسة الحالية حيث أظهرت مستوى عالي جدا للشعور بالسعادة الحقيقية لدى المعاقين حركيا بالنسبة للممارسين للنشاط الرياضي و الذي يشعر الفرد بالراحة والسعادة وبالتالي يقوي لديه الشعور بالسعادة.

#### الاستنتاجات :

- الممارسين للنشاط الرياضي من متحدي الاعاقة الحركية لديهم مستوى عال جدا من السعادة الحقيقية.
- مستوى السعادة الحقيقية لدى عينة غير الممارسين للنشاط الرياضي من متحدي الاعاقة الحركية عال.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في السعادة الحقيقية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

#### مناقشة الفرضيات :

### مناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى أن مستوى السعادة الحقيقية لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي لديهم بدرجة عالية جدا.

من خلال تحليلنا للجدول رقم 06 تبين لنا أن قيم المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الرياضي كان محصور بين 2.60-3.85 وهو ينتمي الى المجال (4-3.25) التي تدل على الدرجة العالية جدا. والذي يمثل درجة عالية جدا، وهذا ما يفسره الطالبان الى أن الممارسة الرياضية تساعد الفرد على الاندماج في الجماعة اضافة الى ازالة الحواجز الخاصة بالعلاقات الخارجية مع الغير، والتعرف على اشخاص جدد. زيادة على الاختلاط، الاستمتاع بأوقات الفراغ، الانتماء وسط الجماعة والرفاق . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من أمال جودة (2007) والتي أكدت أن المعاق حركيا الممارس للنشاط الحركي يتمتع بمستوى عالي جدا من السعادة الحقيقية ، ودراسة منال السبيعي (2007) التي تؤكد اهمية الممارسة الرياضية لمتحدي الاعاقة التي تجعلهم يعيشون حياة ملؤها الرفاهية والسعادة الحقيقية ضمن الجماعة وداخل الاسرة هذا ما يدل على تحقيق الفرضية.

### مناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية أن مستوى السعادة الحقيقية لدى المعاقين حركيا الغير ممارسين للنشاط الرياضي توجد لديهم درجة عالية.

من خلال تحليلنا للجدول رقم 02 تبين لنا أن قيم المتوسط الحسابي للغير ممارسين للنشاط الرياضي كان محصور بين 2.35-3.65 والذي يعتبر درجة عالية، وهذا راجع إلى الأسرة ،عدم تأثر المعاق بالإعاقة التي قد لا تجعله يأس، ما يوفره المجتمع من حاجيات. هذا ما يدل على تحقيق الفرضية.

### مناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة انه توجد فروق فيما يخص الشعور بالسعادة الحقيقية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

من خلال النتائج المتحصل عليها حيث أن "ت" المحسوبة والمقدرة ب0.017 أصغر من "ت" الجدولية والمقدرة ب2.04 وعليه لا توجد فروق دالة احصائيا بين العينتين.

ولكن بالنظر إلى المتوسط الحسابي للممارسين والمقدرة ب 3.33 أكبر من المتوسط الحسابي للغير ممارسين والمقدر ب 3.09 ولصالح فئة الممارسين و الدين يتمتعون بمستوى عالي جدا من السعادة الحقيقية مقارنة بغير الممارسين وذلك ما يدل على أن الأصل في ممارسة الأنشطة الرياضية هو اللعب والحركة، وشعور الفرد بالرضا وبالوجود داخل جماعة الرفاق، والإحساس بالانتعاش والقبول وقيمة الذات والسرور، لأن المناخ المصاحب للأنشطة البدنية يسوده المرح و السعادة، أما الفرد غير الممارس ونظرا لقللة ارتباطاته مع الآخرين لعدم وجود الفرص لذلك، فسيتأثر سلبا في استمتاعه مع الآخرين في المجتمع، وهذا ما يدل على تحقيق الفرضية.

### الخلاصة العامة

يتيح النشاط البدني الرياضي للفرد فرصا للتحكم في انفعالاته الوجدانية وإخضاعها لسيطرته واستقرارها وتحسين درجة الشعور بالرضا، وقدرته على اتخاذ القرارات السليمة والثابتة في مختلف المواقف التي يمر بها في حياته الاجتماعية، إضافة إلى أنها تساعد على تجاوز مواقف الإحباط والفشل والتوتر واليأس والاستسلام التي تتاب الفرد من حين لآخر، بسبب الرسوب النفسي والآثار السلبية التي تتركها الإعاقة. وعليه يطور وينمي السمات الموجبة لدى الفرد مثل البهجة، الفرح، السرور، المتعة الروحية، تحقيق الذات، وبالتالي تكون للفرد المعوق سعادة تساعد في الاندماج والتكيف النفسي والاجتماعي، مما يمكننا من الاستفادة من طاقاته وقدراته ليصبح عضوا في الجماعة لا عبئا عليها. وعليه يهدف البحث إلى معرفة أهمية النشاط الرياضي في تنمية الشعور بالسعادة الحقيقية لدى المعاقين حركيا وطبق البحث على 40 فردا معوقا حركيا، 20 ممارسين للنشاط الرياضي و 20 غير ممارسين للنشاط الرياضي.

-الاقتراحات والتوصيات

- دراسة مقارنة سمات السعادة الحقيقية عند الرياضيين من متحدي الإعاقة.
- ضرورة تكييف واستخدام الاختبارات والمقاييس النفسية كوسائل موضوعية لتقويم شخصية المعاقين .
- ضرورة دمج النشاط البدني الرياضي في مراكز التأهيل الوظيفي ومراكز التكوين المهني وتوفير الوسائل الضرورية لذلك .
- التنسيق بين مختلف الجهات الوصية على المعاقين حركيا ، والجامعات بغرض القيام بدراسات أخرى حول الإعاقة الحركية .
- عقد ملتقيات وطنية ودولية خاصة بالمعاقين بهدف الاتصال وتبادل الخبرات ودمج الفئة المتكونة في طور التدرج الدراسي .
- نشر الوعي الطبي والرياضي والنفسي لأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي .
- مساعدة المعاقين على حل المشاكل النفسية والاجتماعية.
- إجراء بحوث ودراسات على عينات مختلفة من متحدي الإعاقة.-

## المراجع باللغة العربية

- 1- الروسان, ف. (1998). قضايا ومشكلات في التربية الخاصة. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع.
- 2- حمدي, ح. أ. (2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة،. القدس: مجلة جامعة القدس المفتوحة.
- 3- سيد, ف. م. (1998). السلوك الإجتماعي للمعوقين. الأناضول الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 4- فرحات, ح. إ. (1998). التربية الرياضية والترويح للمعوقين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- كمونة, غ. م. (1990). رياضة المعوقين. بغداد: مطبعة بغداد.
- 6- مرسى, ك. إ. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 7- منال منصور بوحيد. (1985). المعوقين. الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم.
- 8- يونس, م. أ. (1998). سيكولوجية السعادة. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 9- أحمد, م. (2006). الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من الجنس و العمل و الذكاء الانفعالي. . بحوث المؤتمر الخامس لكلية التربية بكفر الشيخ.
- 10- الدين, ع. (1988). معجم علم النفس والطب النفسي. القاهرة مصر: دار النهضة.
- 11- الهباص. (2009). العفوكمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و الشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي.
- 12- أماني, ع. أ. (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين. مجلة البحوث النفسية والتربوية.
- 13- سناء, س. (2010). السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. القاهرة، مصر: عالم الكتب للنشر.

- 14- عبد الكريم والدوري ربا. (2010). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات. بغداد: مجلة البحوث التربوية جامعة بغداد.
- 15- علي, ب. ط. (1999). السؤال القديم "الإنسان.. السعادة". الرياض المملكة العربية السعودية : مكتبة الملك فهد الوطنية.
- 16- محمود, م. (2005). اتجاهات المعلمين نحو المعاق حركيا كما يدركها التلاميذ، وعلاقتها بتقبل الذات والشعور بالوحدة النفسية. مصر: مجلة كلية التربية جامعة منصور.
- 17- معمريه, د. ب. (2012). تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية.
- 18- إبراهيم, م. ع. (1997). الألعاب الرياضية للمعاقين. عمان: دار الفكر.
- 19- أحمد, ل. ب. (1984). الرعاية التربوية للمعوقين عقليا. الرياض: دار المريخ للنشر.
- 20- الخولي, م. ح. (1990). اسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 21- القزوني, ح. م. (1978). التربية الترويجية. بغداد: دار العربية للطباعة.
- 22- توفيق, م. ن. (1967). الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع. القاهرة: مكتبة القاهرة الحديثة.
- 23- راتب, أ. أ. (1992). التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 24- رحمة, إ. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.
- 25- شحاتة, ع. ع. (1991). اللياقة والصحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 26- فرحات, ح. إ. (1998). التربية الرياضية للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 27- إ. م. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في الحملات التربوية والنفسية والرياضية.

القاهرة: مركز الكتاب للنشر



1-A.stor. (1993). *outer activité physique et sportives a daptées pour personne handicapés mental* . belgique: print marketing sprl.

2-al, A. (1986). *nouveau larousse médical*. paris: librairie larousse.

R.sue. *le loisir*. o.p: cit.

3-claudine, s. (1996). *adabted physicaled*. louva: cation wnc brown co Dubuque.

4-oleron, p. (1961). *l'education des enfants physiquement handicapés*. france: p.u.f.

العبارة				
لا	قليلا	متوسط	كثيرا	
				1- أنا دائم الفضول والإطلاع لأتعرف على ما يحيط بي
				2- يسهل علي أن أشعر بالحيوية والاهتمام
				3- أشعر بالحيوية والاهتمام كلما تعلمت شيئا جديدا
				4- يمكن أن أصبح شديد المنطقية والعقلانية إذا تطلب الأمر ذلك
				5 - أميل إلى تسيير الأمور واتخاذ القرارات فيها بعد تفكير ودراسة
				6- أحب التفكير في طرق جديدة للتعامل مع الأشياء
				7- أنا أكثر من معظم أصدقائي في القدرة على استعمال خيالي
				8- لدي القدرة على التوافق ( التكيف) مهما كان الموقف الاجتماعي الذي أكون فيه
				9- أنظر إلى الأشياء نظرة شاملة وكاملة من جميع الجوانب
				10- لدي القدرة على مواجهة المعارضين لي
				11- تساهم السعادة والرضا في إظهار أفضل ما لدي
				12- إنني أنهي كل ما أبدؤه
				13 أهتم وأركز عندما أبدأ العمل
				14- أحافظ على وعودي وعهودي
				15- أصدقائي يقولون عني أنني شخص واقعي
				16- أفكر في مصلحة الآخرين مثلما أفكر في مصلحتي
				17- هناك أشخاص يهتمون بمشاعري وسعادتي بقدر ما يهتمون بأنفسهم
				18- لدي القدرة على منح المحبة للآخرين وتلقيها منهم
				19- أعمل بأفضل ما أستطيع عندما أكون في الجماعة
				20- أعامل الناس بالعدل والإنصاف بغض النظر عن من يكونون
				21- يمكن لي أن أضحي بمصلحتي من أجل الجماعة التي أنتمي إليها
				22- أستطيع أن أجعل الناس يقومون بالعمل دون تعب

				23- أنا ماهر في تخطيط الأنشطة الجماعية
				24- أستطيع التحكم في انفعالاتي
				25- لدي القدرة على التوقف عن أي تصرف إذا كان يجب علي ذلك
				26- من الطبيعي أن أتجنب الأنشطة البدنية الخطيرة
				27- اختياري ناجحة فيما يتعلق والعلاقات الاجتماعية بصفة عامة
				28- أتجنب الحديث في المواضيع التي تجلب لي مدح الناس
				29- أتجنب الحديث عن إنجازاتي
				30- أنجزت فيما سبق أعمالاً جيدة وممتازة
				31- من عادتي أن أوجه الشكر حتى على الأشياء الصغيرة
				32- من عادتي أن أحصي ما لدي من أشياء أملكها
				33- أنظر باستمرار إلى الجانب المشرق والجميل من الحياة
				34- عندما أنوي في شيء أخطط له بعناية
				35- أشعر أن حياتي لها معنى واضح
				36- أعرف أن لي هدفاً في هذه الحياة
				37- عندما أفكر في الماضي أعتبره ماضياً وأنساه
				38- أصفح وأتسامح وأتجنب الانتقام
				39- بإمكانني مزج الجد بالهزل
				40- أنا شخص مرتفع الدافعية وقوي الحماس

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة هو دراسة مقارنة للسعادة الحقيقية بين المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي، تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي على السعادة الحقيقية لدى المعاقين حركيا، والفرض من الدراسة هو معرفة ما إذا كان هناك فرق بين المعوقين الممارسين للرياضة ونظرائهم الغير ممارسين لنشاط البدني الرياضي لها. والعينة المختارة هي 40 معاقا حركيا بطريقة عشوائية من حيث السن والحالة المهنية والاجتماعية والمستوى الدراسي. ،وقد استعملنا المنهج الوصفي. و من أهم النتائج المتحصل عليها معرفة مستويات السعادة الحقيقية بالنسبة لممارسين وغير الممارسين لنشاط البدني، و اختلاف مستوى السعادة الحقيقية للمعوق الممارس للرياضة والغير ممارس لها.

والتوصية والاقتراح هو ضرورة دمج النشاط البدني الرياضي في مراكز التأهيل الوظيفي ومراكز التكوين المهني وتوفير الوسائل لذلك.

الكلمات المفتاحية: السعادة الحقيقية، الممارسة، النشاط الرياضي.

## Synthèse de l'étude:

Titre de l'étude est de comparer le vrai bonheur parmi les pratiquants, physiquement handicapés et non-pratiquants de sports étude de l'activité, l'étude vise à connaître l'étendue de l'activité physique sur le bonheur fait l'effet physiquement handicapés, et l'hypothèse de l'étude était de voir si il y avait une différence entre les praticiens handicapés du sport et leurs homologues non-pratiquants de l'activité les sports physiques sont sélectionnés pour 40 handicapés physiques au hasard en termes d'âge et de statut professionnel, social et au niveau académique. , Nous avons utilisé l'approche descriptive. La connaissance des résultats les plus importants obtenus des vrais niveaux de bonheur pour les praticiens et les non-pratiquants de l'activité physique et le niveau différent du vrai bonheur pour les handicapés pratiquant du sport et son non-pratiquant.

La recommandation et la proposition est la nécessité d'intégrer l'activité physique dans les sports centres de réadaptation fonctionnelle et centres de formation professionnelle et de fournir les moyens de le faire