الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

تحت عنوان :

الممارسة الرياضية و علاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا

بحث مسحي أجري على المعاقين حركيا تبعا لممارسة النشاط الرياضي المكيف

من إعداد الطلبة:

- طواجين هواري
- قاسم أسامة
- زيـاد صهيب

تحت إشراف:

د . نور الدين زبشي

السنة الجامعية : 2017 / 2018

إهـــــــــــداء

... إلى كل إنسان إبتلاه الله ... فصبر وصابر...

... إلى كل أسرة اهتمت بالمعاق ...

... إلى كل مجتمع أعان المعاق ...

... إلى كل القلوب المؤمنة الراضية بما قضى الله ...

... إلى كل قلب ينبض بحب إخوانه المعاقين ...

شكر وتقدير

قال الله تعالى :" ولئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد "

نشكر الدكتور المشرف السيد: نور الدين زبشي على توجيهاته ومساعدته طيلة إنجازنا لهذا العمل .

كما لاننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بمستغانم الذين لم يبخلوا علينا بمعلوماتهم القيمة طوال هذا العمل.

وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل ووضع بصمته في إنجاز مذكرتنا.

قائمة الجداول		
الصفحة	**رقم الجدول و توضيحه**	
37	التوصيف العددي لعينة البحث	**جدول رقم (1)**
42	معاملات الارتباط لصدق وثبات العينة الاستطلاعية قيد الدراسة (ن=10)	**جدول رقم (2)**
46	توصيف عينة البحث	**جدول رقم (3)**
47	نتائج القياس لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف	**جدول رقم (4)**
51	نتائج القياس لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف	**جدول رقم(5)**
55	نتائج المقارنة في القياس بين عينة البحث تبعا لممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف	**جدول رقم (6)**

قائمة الاشكال		
رقم الشكل و توضيحه		الصفحة
شكل رقم (1)	نسب مجموعتي العينة قيد الدراسة	46
شكل رقم (2)	نسب التقييم العالي لقياس العبارات الموجبة في التوجه نحو الحياة لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف	48
شكل رقم (3)	نسب التقيم العالي لقياس العبارات السالبة في التوجه نحو الحياة لعين البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف	49
شكل رقم (4)	نسب التقييم العالي و المنخفض في التوجه نحو الحياة لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف	50
شكل رقم (5)	نسب التقييم العالي لقياس العبارات الموجبة في التوجه نحو الحياة لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف	52
شكل رقم (6)	نسب التقييم العالي لقياس العبارات السالبة في التوجه نحو الحياة لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف	53
شكل رقم (7)	نسب التقييم العالي و المنخفض في التوجه نحو الحياة لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياصي المكيف	54
شكل رقم (8)	فارق القياس بين المتوسطات الحسابية لعينة البحث تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف في عبارات القياس الموجبة	57
شكل رقم (9)	فارق قياس بين المتوسطات الحسابية لعينة البحث تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف في عبارات القياس السالبة	59
شكل رقم (10)	فارق نسب التقييم العالي قي قياس التوجه نحو الحياة لعينة البحث تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف	59

الفهرسة

الموضوع			رقم الصفحة
الاهداء			أ
الشكر و التقدير			ب
قائمة الأشكال			ج
قائمة الجداول			د
التعريف بالبحث			
مقدمة			2
مشكلة البحث		**1**	3
فرضيات البحث		**2**	5
أهداف البحث		**3**	5
مصطلحات البحث		**4**	6
مفهوم المعوق	**1**	**4**	6
الاعاقة الحركية	**2**	**4**	7
الممارسة الرياضية	**3**	**4**	7
التوجه نحو الحياه	**4**	**4**	8

5	الدراسات المشابهة				8
5	1	دراسة حلاوة، علي عبد السلام علي أحمد			8
6	التعليق على الدراسات السابقة				9
خلاصة					9
الباب الأول : الدراسة النظرية					
الفصل الأول : الاعاقة الحركية و الرياضات الخاصة بالمعاقين حركيا					
تمهيد					12
1	2	مفهوم اعاقة			12
1	3	انواع الاعاقة			13
1	4	مفهوم الاعاقة الحركية			13
1	5	الإعاقة الحركية ونسبة حدوثها			14
1	6	أسباب الإعاقة الحركية			14
1	7	أنواع الإعاقة الحركية			16
1	7	1	(Poliovirus) شلل الأطفال		17
1	7	1	الشلل المخي الدماغي		17
1	7	1	1	أسباب حدوث الشلل المخي	17

1	8		الألعاب الرياضية الخاصة بالمعاقين حركيا	19
1	8	1	كرة الطائرة	19
1	8	2	السباحة	19
1	8	3	كرة السلة	20
1	8	4	القوس والسهم	21
1	8	5	ألعاب القوى	22
1	8	6	الرماية	22
1	8	7	تنس الطاولة	22
1	8	8	رياضة رفع الأثقال	23
خلاصة				23
الفصل الثاني : التوجه نحو الحياة				
تمهيد				
2	1		مفهوم التوجه نحو الحياة	25
2	2		أبعاد التوجه نحو الحياة	26
2	3		مظاهر التوجه نحو الحياة	27
2	4		مصادر التوجه نحو الحياة	28

2	5		صفات المتوجهين نحو الحياة	28
2	6		معوقات التوجه نحو الحياة	29
2	6	1	القلق الاجتماعي	29
2	6	2	الاحباط	29
2	6	3	قلق المستقبل أو صدمة المستقبل	29
2	7		التوجه نحو الحياة وعلاقته ببعض المصطلحات الأخرى	30
2	7	1	التفاؤل	30
2	7	2	السعادة	30
2	7	3	الأمل	30
2	7	4	الرضا	31
2	7	5	جودة الحياة:	31
2	8		نظرة الجانب الإسلامي لتوجه نحو الحياة	31
			خلاصة	32
			الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
			الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
			تمهيد	35

1	1	منهج البحث	36
1	2	مجتمع عينة البحث	36
1	3	متغيرات البحث	37
1	4	مجالات البحث	38
1	5	أدوات البحث	39
1	6	الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث	42
1	7	الدراسة الاستطلاعية	43
1	8	الدراسات الإحصائية	43
خلاصة			44
عرض و تحليل و مناقشة النتائج			
تمهيد			46
2	1	عرض و تحليل و مناقشة النتائج	46
2	1	عرض و تحليل نتائج توصيف عينة البحث	46
2	2	عرض و تحليل نتائج القياس لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف:	47
2	3	عرض وتحليل نتائج القياس لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف	51
2	4	عرض و تحليل نتائج المقارنة في قياس التوجه نحو الحياة لعينة البحث تبعا لمتغير	54

		ممارسة النشاط البدني الرياضي	
2	**5**	الاستنتاجات	60
2	**6**	مناقشة الفرضيات	60
2	**7**	اقتراحات و التوصيات	61
المصادر و المراجع			
الملاحق			
ملخص الدراسة			

"الممارسة الرياضية و علاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا"

بحث مسحي أجري على المعاقين حركيا تبعا لممارسة النشاط الرياضي المكيف

هدفت الدراسة الى ابراز علاقة الممارسة الرياضية بالتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف وهذا من خلال تحديد درجة قياس للتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف، اضافة الى تحديد الفروق الاحصائية بين المعاقين حركيا تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف.و تمثلت عينة البحث في مجموعتين ،المجموعة الاولى مكونة من 18 معاق حركيا غير ممارس للنشاط الرياضي ،و المجموعة الثانية مكونة من 16 معاق ممارس للنشاط الرياضي الكيف ، حيث تم اختيار العينة بطريقة عمدية و تم التأكد من تجانس و اعتدالية توزيع العينة ،كما اعتمدنا مقياس التوجه نحو الحياة كاداة للدراسة ،الاستخبار صممه كل من سشييار SCHIEIR و كارفر CARVER سنة) 1985. (و تضمن الاستخبار 10 عبارة منها 6 عبارات رئيسية فقط ،اما الاربع عبارات المضافة فمستعملت لابهام العبارات السالبة من الموجبة. كما تم اعتماد المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي للدراسة و هو المنهج المناسب لها ، وتم استخدام مقاييس التشتت، النزعة المركزية و اختبار ت ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية كادوات احصائية للدراسة.

بعد المعالجة الاحصائية لنتائج القياس و تقييمها استنتج الطالبان ان مستوى قياس عينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة متوسط، كذلك مستوى قياس عينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة منخفض، كما تأكد انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس التوجه نحو الحياة لعينة البحث تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف لصالح العينة الممارسة، اضافة الى توجه الممارسين للنشاط الرياضي المكيف من خلال عبارات القياس الموجبة ايجابي جدا مقارنة بعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف، و قد تم اثبات الفروض حيث كان مستوى قياس العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في التوجه نحو الحياة بدرجة متوسطة ،في حين كان مستوى قياس العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في التوجه نحو الحياة بدرجة منخفضة ليوصي الطالبان بتشجيع ممارسة النشاط الرياضي المكيف للمعاقين حركيا.

"sports practice and its relationship to the life-orientation of the physically handicapped"

A survey of physically handicapped persons according to the practice of the adapted - conditioned sports activity

The study aimed to highlight the relationship of sports practice to the life-orientation of the physically handicapped, depending on the practice variable of the sports activity adapted and this by determining the degree of measurement of the life orientation of the physically handicapped according to the practice variable of the sports activity adapted, in addition to identifying differences The statistical among the physically handicapped, depending on the variable of the exercise of sports activity adapted in the measurement of life orientation in favors of the sample practice of the sports air conditioner. The sample of the research consisted of two groups, the first group consisted of 18 disabled non-sports activist, and the second group consisted of 16 A disabled practitioner of the sporting activity of the same, where the sample was chosen in a deliberate manner and confirmed the homogeneity of the sample distribution, and we adopted the measure of life orientation as a tool for study, intelligence was designed by the Schieir and Carver CARVER Year (1985). The intelligence included 10 words, of which only 6 were key phrases, and the four added phrases were replaced by negative phrases from the positive. The descriptive approach to the survey method has been adopted and is the appropriate approach, and the measures of dispersion, centralism and student testing have been used to denote the differences between arithmetic averages and statistical tools of the study.

After the statistical processing and evaluation of the measurement results, the Taliban concluded that the level of measurement of the research sample for the air-conditioning activity in the measurement of average life orientation, as well as the level of the non-practicing research sample of the air-conditioning activity in the measurement of life-orientation is low, and also confirmed Statistically significant in the measurement of life-orientation of the research sample according to the mathematical activity variable adapted to the practice sample, in addition to the orientation of the practitioners of the sport activity adapted through positive measurement terms very positively compared to the sample of non-practicing sports activity, and May The hypothesis was established where the sample measurement of the air-conditioning sport activity was in the middle-life orientation, while the level of the non-practicing sample of the air-conditioning activity in the low-life orientation was recommended by the Taliban to encourage the practice of sports adapted for the disabled. Dynamically.

"pratique sportive et sa relation à la vie-orientation des handicapés physiques"

Une enquête sur les personnes handicapées physiquement selon la pratique de l'activité sportive adapte

L'étude visait à mettre en évidence la relation entre la pratique sportive et l'orientation de la vie des handicapés physiques, selon la variable de pratique de l'activité sportive adaptée et cela en déterminant le degré de mesure de l'orientation de vie des handicapés physiques selon la variable de pratique de l'activité sportive adaptée, en plus d'identifier les différences Les statistiques chez les handicapés physiques, selon la variable de l'exercice de l'activité sportive adaptée à la mesure de l'orientation de la vie en faveur de la pratique de l'échantillon de l'air conditionné sportif. l'échantillon de la recherche se composait de deux groupes, le premier groupe était composé de 18 handicapés non-sportifs activiste, et le deuxième groupe se composait de 16 Un praticien handicapé de l'activité sportive de la même, où l'échantillon a été choisi de manière délibérée et a confirmé l'homogénéité de la distribution de l'échantillon, et nous avons adopté la mesure de l'orientation de la vie comme un outil d'étude, l'intelligence a été conçu par l'SCHIEIR et CarverCarver année (1985). L'intelligence comprenait 10 mots, dont seulement 6 étaient des phrases-clés, et les quatre phrases ajoutées ont été remplacés par des phrases négatives du positif. L'approche descriptive de la méthode d'enquête a été adoptée et est l'approche appropriée, et les mesures de dispersion, de centralisme et de test des élèves ont été utilisées pour désigner les différences entre les moyennes arithmétiques et les outils statistiques de l'étude.

Après le traitement statistique et l'évaluation des résultats de mesure, les Taliban ont conclu que le niveau de mesure de l'échantillon de recherche pour l'activité de conditionnement d'air dans la mesure de l'orientation de la vie moyenne, ainsi que le niveau de l'échantillon de recherche non-pratique de l'activité de conditionnement d'air dans la mesure de l'orientation de la vie est faible, et a également confirmé Statistiquement significatif dans la mesure de l'orientation de la vie de l'échantillon de recherche selon la variable d'activité mathématique adaptée à l'échantillon de pratique, en plus de l'orientation des praticiens de l'activité sportive adaptée par des termes de mesure positifs très positivement par rapport à l'échantillon d'activité sportive non pratiquante, et peut L'hypothèse a été établie lorsque la mesure de l'échantillon de l'activité sportive de conditionnement d'air était dans l'orientation de la vie moyenne, alors que le niveau de l'échantillon non pratiquant de l'activité de conditionnement d'air dans l'orientation de la basse vie a été recommandé par les Taliban pour encourager la pratique des sports adaptés aux handicapés. Dynamiquement.

التعريف بالبحث

التعريف بالبحث

المقدمة:

تعتبر الإعاقة الحركية من الإعاقات التي تصيب الفرد الذي لديه عيب يتسبب في عدم إمكانية قيام العضلات أو العظام أو المفاصل بوظيفتها العادية وتكون هذه الحالة إما ناتجة عن حادثة أو مرض أو تكون خلقية ، وتصيب الأشخاص الذين يعانون من إشكال معين في قدرتهم الحركية حيث يؤثر ذلك على نموهم الانفعالي و العقلي والاجتماعي ، وتمنع الفرد بالقيام بالحركات اليومية بشكلها الطبيعي نتيجة إصابة أدت الى ضمور العضلات أو نتيجة مرض معين وقد يكون فقدان الحركة مصحوب بفقدان حسي أيضا في هذه الأعضاء المصابة مما يستدعي ضرورة تطبيق البرامج الطبية والنفسية و الاجتماعية لمساعدته في العيش بقدر أكبر من الاستقلال ويسعده في دمجه مع المجتمع.

كما تعتبر الرياضة لذي الإعاقات حركيا من الضروريات لهم فهي الوحيدة التي يعبرون من خلالها عن همومهم ويخرجون ما بداخلهم من كبت برغم من الإعاقة التي يعانون منها ، هذا وبالإضافة فإن الرياضة تساعد في دمجهم في المجتمع بشكل لائق ومفتخر به من خلال دخولهم سوق المنافسة مع غيرهم حيث هناك الكثير الكثير من الرياضيين من ذوي الإعاقات الحركية والذين حصلوا على الميداليات الذهبية و الميداليات البرونزية والميداليات الفضة والدروع التكريمية والكثير من الهدايا والجوائز العينة ،خاصة في بلدنا الجزائر الذي يحظى بهذا الجانب والذي أصبح ينشط بنشاطات ورياضات المعاقين حركيا في بعض لولايات خاصة مستغانم التي تمارس فيها العديد من الأنشطة الرياضية الخاصة بالمعاقين حركيا كرياضة كرة السلة، ألعاب القوى وغيرها من الرياضات ، وهذا راجع للاهتمام و والوعي التزايد تجاه هذه الفئة من خلال المجتمع، كما يختلف توجه المعاقين

التعريف بالبحث

حركيا الممارسين للرياضة والغير الممارسين بحيث لكل واحد منهم نظرة وطموح وأهداف تحقيقها وهذا الاختلاف راجع لسبب النشاطات الرياضية. (نايف مفضي الجبور، 2012،7)

وتأتي هذه الدراسة لمحاولة معرفة أهمية الممارسة الرياضية للمعاقين حركيا وفي توجههم نحو الحياة ، وقد قسمت الدراسة إلى جانبين على الجانب النظري ويحتوي على فصلين رئيسيين وهما:

- **الإعاقة الحركية والرياضات الخاصة بالمعاقين حركيا.**
- **التوجه نحو الحياة.**

بينما الجانب التطبيقي يحتوي على فصلين هما :

- **اولا :المنهجية المستخدمة، وفيه نتطرق إلى إجراءات البحث ،**
- **ثانيا: عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للطلبة بالإضافة إلى خلاصة . و خاتمة و بعض الاقتراحات.**

1- مشكلة البحث:

تمثل التربية البدنية والرياضة بشكل عام عنصر هاما ومؤثر في حياة ذوي الإحتياجات الخاصة حيث أن لها فوئد عديدة تمس جميع جوانب ذوي الإحتياجات الخاصة سواء البدنية أو الإجتماعية أو العقلية كما أن الرياضة لها علاقة مباشرة بصحة الفرد من ذوي الإحتياجات الخاصة.

وإذا تحدثنا عن التربية البدنية وعلاقتها بالجانب البدني فإنها تلعب دورا هاما وفعالا في التكوين البدني للمعوقين حركيا وهذا ما أكده حلمي إبراهيم وليلى فرحات هو أن الأنشطة الرياضية تساعد على بناء

التعريف بالبحث

العضلات وتزيد من لياقة الفرد وقوة التحمل ويشترط في ذلك أن تكون الممارسة صحيحة وبشكل قانوني ومتقن حتى لا يكون ها إنعكاسات سلبية، وممارسة الرياضة للمعاقين حركيا لها فوائد اجتماعية كبيرة فأنها تزيد من أواصر المحبة والأخوة والتعاون واحترام القوانين والأنظمة وحب المنافسة والتغلب على الذات وتكسب الفرد المهارات القيادية و البدنية الفنية المهارية وكذلك من الإنتماء والثقافة وفن التعامل مع الآخرين. حيث تعتبر الرياضة طموح ونظرة واسعة إلى المستقبل وتحقيق الأمن النفسي بالنسبة للمعاقين حركيا.

ويرى الباحثون بأن الإهتمام برياضات المعوقين حركيا له دور كبير وفعال في تنمية شخصيتهم من كل الجوانب ، وعلى ضوء ذلك جاءت دراستنا هذه كمحاولة لمعرفة توجه المعاقين حركيا نحو الحياة عند الرياضين الممارسين والغير المارسين ، ومما سبق يمكننا طرح التساؤل التالي:

- **ما هي علاقة الممارسة الرياضية بالتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف؟**

و من هذا التساؤل نطرح التساؤولات الجزئية التالية :

- **ما هي درجة القياس في التوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف؟**
- **هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المعاقين حركيا تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة؟**

2- فرضيات البحث:

2-1- الفرض الرئيسي:

- تحدد علاقة ارتباط طردية بين الممارسة الرياضية و التوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف

2-2- الفرضيات الجزئية:

- تحدد درجة قياس للتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المعاقين حركيا تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف.

3- أهداف البحث:

إن لكل دراسة غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود ويبقى إعطاء الأجوبة عن الأسئلة التي تطرحها المشكلة هدف كل دراسة يمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي:

- تحديد العلاقة بين الممارسة الرياضية والتوجه نحو الحياة عند الرياضين المعاقين حركيا الممارسين والغير الممارسين.

التعريف بالبحث

- ابراز أهمية الممارسة الرياضية للمعاقين حركيا في توجههم نحو الحياة.

4- مصطلحات البحث:

4-1- مفهوم المعوق:

تناول هذا المفهوم العديد من الهيئات و المنظمات على المستوى الدولي والمحلي وأشار إليه العديد من الباحثين في مجال المعوقين وفي مايلي بعض هذه التعاريف:

عرفت منظمة العمل الدولية في دستور التأهيل المهني للمعوقين الذي أقره مؤتمر العمل الدولي سنة 1955 المعوق بأنه " كل فرد نقصت إمكانياته للحصول على عمل مناسب والإستقرار فيه نقصا فعليا ونتيجة لعاهة جسمية أو عقلية ".

وعرفتهم اللجنة القومية للدراسات التربوية بأمريكا بأنهم" أولئك الذين ينحرفون عن مستوى الخصائص الجسمية أو العقلية أو الإجتماعية أو الإنفعالية لأقرانهم بصفة عامة إلى الحد الذي يحتاجون فيه الى خدمات تربوية ونفسية "

أما قانون تأهيل المعوقين في مصر الصادر في سنة 1975 برقم 39 فقد عرف المعوق بأنه "كل شخص غير قادر على الإعتماد على نفسه في مزاولة عمله " . (حلاوة, بدر الدين كمال عبده و محمد السيد، 2001، 27-28)

4-2- الإعاقة الحركية:

هناك مفاهيم مختلفة لمصطلح الإعاقة : فيمكن تناولها على أنها " ضرر أو خسارة تصيب الفرد نتيجة الضعف أو العجز تحد أو تمنع الفرد من أدائه لدوره ".

وقد خضع مفهوم الإعاقة إلى تصنيفات أخرى مثل:

أ- الإعاقة كشذوذ أو فقد

ب- الإعاقة من حيث الحالة الاكلينيكية

ج- القصور الوظيفي للنشاط اليومي

ويتناول آخرون الإعاقة على أنها " ذلك النقص أو القصور أو العلة المزمنة التي تؤثر على قدرات الشخص فيصير معوقا". (صالح, إبراهيم محمد، 2002م، 8)

4-3- الممارسة الرياضية:

إن الممارسة الرياضية هي : عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بفرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسته لهذا النشاط

التعريف بالبحث

حيث تعتبر الممارسة الرياضية جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية ، العقلية ، الانفعالية و الإجتماعية وذلك من طرف أنواع النشاط البدني ومنه نستنتج أن الممارسة الرياضية هي ممارسة الفرد بعض الأنشطة البدنية حتى يكون فردا متكاملا بدنيا عقليا انفعاليا واجتماعيا.

-5- التوجه نحو الحياة:

هو نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك.

وهو سمة في الشخصية توسم بأنها رؤية ذاتية إيجابية و استعداد كامن لدى الفرد – غير محدودة بشروط معينة – يمكنه من توقع الخير، وإدراك الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة والغير الجيدة وذلك بنسبة للحاضر الحالي و المستقبل القادم . (محمد, الأنصاري بدر، 2001م، 12)

5- الدراسات السابقة و المشابهة:

1- دراسة حلاوة، علي عبد السلام علي أحمد

" برنامج تدريبي باستخدام مهارات (التايجي) وأثره على التوجه نحو الحياة وخفض الشعور عند المسنيين "

2- دراسة بار ومنوتي هدفت إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط كرة السلة على الكراسي المتحركة للاعبي النخبة المعاقين حركيا على تقدير الذات وتكونت عينة الدراسة من فريقين الذكور ، الأول مكون من 14 لاعبا أعمارهم بين (17-22) سنة ،

والثاني مكون من 12 لاعبا أعمارهم بين (17-39) سنة ، وباستخدام المنهج الوصفي المعتمد على استبيان مكون من 6 أبعاد (الهوية ، الذات و الدوافع ، الذات و المنافسة ، الذات والجسم ، الذات و الآخرين) ، وأظهرت النتائج أن تقدير الذات بالنسبة للاعبين يتأثر بدرجة كبيرة بعوامل خارجية (المحيط الاجتماعي ، الجو السائد دااخل الفريق) ، وأن الثقة بالنفس تكون أعلى عند لاعبي فريق الأكابر كما ساهمت ممارسة كرة السلة على الكرسي المتحركة في تقبل كلا الفريين لإعاقتهم .

هدف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير إستخدام مهارات (التايجي) على التوجه نحو الحياة وخفض الشعور .

- التعرف على الأنماط الجسمية السائدة للاعبي (التايجي).

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية دراسة حلاوة الوصول إلى مدى تأثير مهارات التايجي على التوجه نحو الحياة وخفض الشعور لدى المسنيينحيث وضحت لنا هذه الدراسة فاعلية رياضة التايجي ودورها الإيجابي في التوجه وخفض الشعور لدى الفئة المسنة.

الإستفادة من الدراسة:

تبرز لنا هذه الدراسة ان لرياضة دور فعال ومهم في التوجه نحو الحياة لدى المسنيين حيث أبرزت لنا تأثير مهارات التايجي على الفئة المسنة ومنه نستخلص أن هذه الدراسة وصلت إلى نتيجة تبرز فيها مدى أهمية التايجي.

نقد الدراسة:

لقد تطرقت دراسة حلاوة إلى معرفة مدى تأثير رياضة التايجي على التوجه نحو الحياة وخفض الشعور لدى المسنين حيث وصلت إلى نتيجة وبينت لنا ذالك ولكنها تختلف عن دراستنا فدراستنا تخص توجه المعاقين حركيا نحو الحياة لممارسين والغير الممارسين لرياضة ولذ هذا يكون الإختلاف في النتائج.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الاعاقة الحركية و الرياضات الخاصة بالمعاقين حركيا

الفصل الاول الإعاقة الحركية والرياضات الخاصة بالمعاقين حر كيا

تمهيد:

إن الفرد ما فتئ يبحث عن أمور وأشياء تساعده على تسير أمور الحياة وهذه سنة الله في خلقه فالإنسان السوي يسعى دائما الى تقوية جسمه وتحسين مزاياه العقلية و البدنية .

وتعتبر الإعاقة ضرر يمس الفرد وهذا ما يجعله يسعى الى التقليل من هذا الضرر في مختلف الجوانب النفسية والبدنية و الاجتماعية ،وقد تكون الإعاقة وراثية أو مكتسبة وهذا ما يدفع المعاق حركيا إلى الاهتمام بمجالات مختلفة تجعله يتغاضى عن عوارض الإعاقة المختلفة.

وتشمل الإعاقة الحركية على مستويات مختلفة كالإعاقة الشديدة والمتوسطة و الخفيفة، حيث تعتبر عطب أو عجز موجود على مستوى حركات الفرد المعاق.

1-2-مفهوم الإعاقة:

مصطلح يشير إلى العبء الذي يفرض على الفرد اجتماعيا نتيجة الأحكام والتقسيمات التي يصدرها المجتمع على الانحرافات الجسمية والوظيفية ، أو النقص أو القصور المزمن ، أو علة تؤثر على قدرات الشخص فيصبح معوقا سواء كانت الإعاقة جسمية أو حسية أو عقلية أو اجتماعية ، الأمر الذي يحول بين الفرد و الاستفادة منه ، كما تحول بينه وبين المنافسة المتكافئة مع غيره من الأفراد العاديين في المجتمع ، هو أشد الحاجة إلى نوع خاص من البرامج التربوية التأهيلية وإعادة التدريب ، وتنمية قدراتهم رغم قصورها ، حتى يستطيع أن يعيش مع المجتمع العادي قدر المستطاع ويندمج معه، وهو حق المعاق طبيعيا على غرار إعاقته.

1-3- أنواع الإعاقة:

- **المعاق جسميا:** وهو الدي يعاق عن تأدية الأعمال التي يستطيع الأشخاص الأسوياء تأديتها، ويستلزم مساعدة خاصة لأداء الأنشطة الحركية اليومية، كالمصابين بالشلل والمقعدين .
- **المعاق عقليا :** وهو فاقد القدرة على ممارسة السلوك العادي في المجتمع نتيجة انخفاض المستوى الوظيفي العقلي، مما يؤدي الى قصور في النضج أو التعلم أو التكيف مع المجتمع، مثل الأمراض العقلية والنفسية أو درجات الضعف العقلي، والذين تقل نسبة ذكائهم عن 70 بالمئة .
- **المعاق حسيا:** وهو الذي يعاق من ممارسة السلوك العادي في المجتمع، مثال ذلك المكفوفين، ضعاف البصر، الصم، البكم، و ضعاف السمع.
- **المعاق اجتماعيا:** وهم فئة من المجتمع تتمتع بكافة العناصر السليمة، الا أن عجزهم يكون في تفاعلهم مع بيئتهم، كالجانحين والمنحرفين اجتماعيا . (الليل، طه سعد علي، أحمد أبو، 2005م، 147-148-150)

1-4-مفهوم الإعاقة الحركية :

وضح السهو أن الفرد المعاق حركيا هو الشخص الذي لديه إعاقة جسدية تمنعه من القيام بالحركات اليومية بشكلها الطبيعي نتيجة إصابة أدت إلى ضمور العضلات أو نتيجة مرض معين وقد يكون فقدان الحركة مصحوب بفقدان حسي أيضا في هذيه الأعضاء المصابة مما يستدعي ضرورة تطبيق البرامج الطبية لمساعدته في العيش بقدر أكبرمن الإستقلال و يساعده في دمجه بالمجتمع.

1-5-الإعاقة الحركية ونسبة حدوثها

إن حساب نسبة الإعاقة الحركية مسألة في غاية الصعوبة وذلك لأنها تختلف من مجتمع الآخر تبعا لعدة عوامل منها : وراثية و منها طارئة كا لحروب والإصابات وغيرها من العوامل،ولكن مع التطور الطبي زاد الكشف عن هذه الحالات و معالجة أسبابها مما قلل منها نسبة الوفيات بين هذه الإعقات و التي تعتبر في عداد الحالات الميؤس منها . (صالح, دكتور إبراهيم محمد، 2002م، 16-17-15)

1-6-أسباب الإعاقة الحركية:

هناك عدة أسباب للإعاقة منها:

- **أولا : مرحلة ماقبل الحمل :**

إن العوامل الوراثية تحدد قدرا كبيرا من الطبيعة العمليات النمائية للجنين ولطفل الرضيع حديث الولادة و من المعروف أن المكوينات الجنينية للجنين مركبة من نواة الخلايا (الحيوان المنوي و البويضة) في تركيب يطلق عليه الكروموسومات ويحمل كل كروموسوم عددا من الجسيمات الدقيقة التي تحمل الصفات الوراثية و التي تعرف من الموروثات (الجينات)

يتكون الزيجوت (الخلية الأولى للجنين) من ست و أربعين كروموسوم تنتظم في ثلاثة وعشرين زوجا ، اثنا و عشرون زوجا من هذه الكروموسومات متشابهة تماما ويطلق عليها (الصفات العادية) في حين يحدد الزوج الباقي جنس للجنين ويطلق عليه الكروموسوم الجنس، إحتيمالات الخطأ في كلتا المجموعتين من الكروموسومات ينتج عنها إعاقات متنوعة منها الإعاقة الحركية.

- **ثانيا : مرحلة ما بعد الحمل :**

- يكون الإهتمام في هذه المرحلة هي في وقاية الجنين من :

1- حالة تسمم الحمت نتيجة تورم القدمين عند الأم و إرتفاع ضغط الدم ووجود كمية كبيرة من البروتين في البول في الشهور الثالثة الأخيرة من الحمل تشير هذه الأعراض إلى زيادت إحتمال حدوث تسمم في الحمل.

2- المرض الكلوي المزمن ، فيكون الحمل مصحوبا بارتفاع ضغط الدم ، و تورم القدمين و زيادة نسبة البروتين في البول في معظم هذه الحالات تكون الولادة مبتسرة (أي قبل الموعد الطبيعي) وتمثل عملية الوضع خطورة بالغة على الأم فقد تسبب هذه الأعراض تسمم الحمل وقد تهدد الحياة لكل من الأم و الجنين في الحالات الشديدة .

3- السكري فعندما تكون الأم مصابة بهذا الداء قد تتعرض للإجهاض و خاصة خلال ثلاثة أشهر الأولى من الحمل في حال إستمرار الحمل تحتاج الأم في الأشهر الأخيرة منه الأن تخضع لنظام غذائي صارم و دقيق .

4- (العامل الرايزيسي)RH

5- سوء التغذية

- **ثالثا: عوامل تحدث أثناء الولادة وتسبب حالات من الإعاقة :**

1-الولادة المبكرة (قبل الموعد الطبيعي).

2-ميكانيكية عملية الوضع.

3-وضع الجنين أثناء الولادة.

4-وضع السخد (المشيمة).

5-العقاقير والبعج (لماله من تأثيرعلى الجهاز العصبي المركزي للوليد).

6- الولادة المتعددة (ولادة التوأم).

- **رابعا: عوامل ما بعد الولادة :**

هناك بعض الإعاقات يتعرض عليها الوالدان بعد ولادة أطفالهم لكنها في الحقيقة حدثت قبل الولادة. إلا انه لم يتم إكتشافها إلا بعد ولادة الطفل بفترة ولكن هناك حالات تحدث بعدة ولادة الطفل تكون لها أثار سلبية قد تؤدي إلى فقدان حياته ومن هذه الحياة :

أ- العجز الدائم نتيجة العدوى أو بعض الأمراض العصبية

ب- تعرض الطفل لبعض الحوادث خصوص في منطقة الرأس أو الحوادث التي تؤدي الى بتر الأطراف (فهمي، 2008، الصفحات 22-23-24.).

7- أنواع الإعاقة الحركية :

لقد إختلفت الآراء حول تحديد أنواع الإعاقة الحركية وهذا لإختلاف الإعاقة الحركية مما أدى إلى تصنيفها بطرق مختلفة حسب العضة أو الأعضاء المصابة في الجسم وحسب الإصابة وتطورها كما أن هناك

تصنيف حسب الجهاز المصاب وهو الجهاز العصبي أو العضلي ونكتفي بالإشارة إلى بعض الإعاقات الأكثر شيوعا .

1-7-1-(Poliovirus) شلل الأطفال:

هو مرض من الأمراض المعدية تصيب الجهاز العصبي مما يؤدي إلى شلل بعض أجزاء الجسم العلوية والسفلية ويعرف أنه مرض فيروسي إلتهابي دقيق وصغير الحجم يؤثر في الخلايا العصبية الموجودة في الجزء الأمامي من المادة الرمادية ويسمى شلل الأطفال لأنه غالبا ما يصيب الأطفال أكثر من الكبار حيث 90 بمئة من المصابين بشلل تتراوح أعمارهم مابين سنة 6 سنوات ونادرا مايصيب الكبار حتى 45 سنة وتنتقل العدوى لهذا المرض عن طريق الإنسان حيث ينتقل المرض عن طريق الإختلاط بمرضى أو أثناء تناول أطعمة ملوثة .

1-7-2 الشلل المخي الدماغي :

يعرف عبد الرحمان سيد سليمان الشلل المخي على أنه مجموعة من الإضطرابات تؤدي عدم الإنتظام أو التناسق الحركي المهاري للفرد وذلك يعتبر عدم تناسق المهارات الحركية وعدم إتزانها من أهم المظاهر المنتشرة بين الأطفال المصابين بشلل المخي وقد تكون حركة العضلات باطنية جدا أو سريعة جدا أو خلط في الإثنين ويرى بعض الباحثين ان الشلل المخي هو مرض يصيب الأطفال الذين تعرضوا للحروب الدماغية عند الميلاد ويبدو أن الإصابة تأخذ في الظهور كلما كبروا وقد يعاني هؤلاء الأطفال من أورام عضلية.

1-2-7-1 أسباب حدوث الشلل المخي :

من بين أهم أسباب حدوث الشلل المخي مايلي:

- إصابة الأم الحامل بعدوى خلال فترة الحمل

-نقص وصول الأكسجين لطفل

-التسمم برصاص

-العدوى الفيروسية

-إساءة التعامل مع الأطفال

- تصنيف الشلل المخي حسب نمط الإصابة وطبيعته :

يندرج تحت هذا التصنيف ستة أنواع فردية:

- **الشلل المخي التشنجي Spastic**

ويظهر في شكل تقلص التوائي حيث تكون الأطراف العليا مقابلة للأطراف السفلى وتتراوح نسبة المصابين به بين 60 بالمئة إلى 70 بالمئة من المصابين بالشلل وهو الأكثر شيوعا.

- **الشلل المخي الاسترخائي Atomic**

ويظهر ذللك على ترهل العضلات مما يؤدي إلى عدم تناسق الحركات لدى المعاق

- **الشلل المخي الكنعاني (الإلتوائي):**

يظهر في الإهتزاز المستمر و الحركة الغير إرادية مع إلتواء في الوجه وعدم إتزان الرأس و الرقبة و الكتفين وتصل نسبة المصابين بهذا النوع إلى 30 بمئة من حالات الشلل التشنجي

- **الشلل المخي التيبسي (Rigidity**

هو عدم وجود المرونة في الأطراف وبالتالي عدم إستطاعة المعاق تحريك مفاصله إراديا

- **الشلل المخي الإرتعاشي:** يتصنف المصاب بإرتعاش على وتيرة واحدة دئما ويقتصر على مجموعة عضلية معينة (صالح, دكتور إبراهيم محمد، 2002م، 16-17-15، الصفحات 30-31).

1-8- الألعاب الرياضية الخاصة بالمعاقين حركيا:

من بين الألعاب الرياضية الخاصة بالمعاقين حركيا نذكر مايلي:

1-8-1- كرة الطائرة:

إعتبرت كرة الطائرة من الألعاب التأهيلية للمعوقين لأنها تؤثر ايجابيا على تحسين وظيفة العضلات والأطراف التي أصيبت بالشلل أو البتر وهي تهدف الى تنمية الميول النفسي وجعله قادرا على مواجهة الحياة.

برزت كرة الطائرة للمعوقين عام 1960 عند ما نظمت روما الألعاب الأولمبية والتي إشتركت فيها 400 لاعب معوق.

1-8-2-السباحة:

تعد السباحة من أقدم الأنشطة الطبيعية التي مارسها الإنسان على مدى العصور وهي تحتل مكانة الأولى من حيث فوائدها البدنية والنفسية بين الرياضات وهي بتعدد سباقاتها تماثل رياضات ألعاب القوى حيث أنها تتيح فرصا أكبر لفوز الرياضين والفرق الرياضية في منافساتها العديدة بالحصول على أكبر عدد من الميداليات

كما تفيد السباحة المعوق في تأهيل واستعادة احساسه بوضعه خاصة للمعوقين بالشلل النصفي السفلي والشلل الرباعي وانتقال المعوق من كرسي متحرك الى حمام السباحة هو انتقال نفسي من وسط الى وسط آخر يفيده وظيفيا ونفسيا ويمكن للمعوين بالمران أن يمارسوه متعمدين على أنفسهم بالنزول من الكراسي مستندين على القوائم المعدنية المساعدة على جوانب على جوانب الحمام لينزلوا الى الماء وتهدف ممارسة المعوق لسباحة كرياضة الى تشجيعهم لتحسين لياقتهم وكفاءاتهم البدنية .

- **أهم النقاط عند تعليم السباحة للمعوقين :**

- التنفس الصحيح

- التوازن والإسترخاء والمرونة

- الطفو بنوعية على الوجه وعلى الظهر

- الحركة الصحيحة

1-8-3- كرة السلة:

تعد كرة السلة رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية والنفسية لمن يمارسها حيث يشارك في جهودها أجهزة الجسم جميعا خاصة الجهاز العضلي العصبي والجهاز الدوري التنفسي فضلا عن التحكم في الكرة ويأتي التحكم في حركة ومناورات الكرسي المتحرك للاعب ، وبجانب المهاراة و التوافق العضلي العصبي والسرعة والمرونة يأتي التحمل فضلا عما تحتاجه هذه الرياضة نفسيا من العمل الجماعي فيما يسمى بروح الفريق ورياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات الطابع العلاجي و الخاص بالأشخاص الذين يشكون من ضعف في النخاع الشوكي وقد تطورت هذه المعالجة وأصبحت رياضة جد مشوقة واحدى أوجه رياضة المعوقين لما فيها من إصرار وعزيمة (الجبور، 2012م، الصفحات 61-62-63).

- **الخطوات التعليمية في رياضة كرة السلة للمعوقين على الكراسي المتحركة:**

1- التدريب على إستخدام الكراسي المتحركة و اتقان المهارات الخاصة بها.

2- اتقان المهارات الأساسية لكرة السلة وضع الجلوس.

3- استيعاب وفهم القواعد القانونية للعبة .

4- إتقان تكتيك اللعب . (ابراهيم، 1997م، الصفحات 171-177، 313-316،287-290.)

1-8-4-القوس والسهم:

تشمل بطولات فردية و بطولات الفرق للفوقوف و الجلوس على الكراسي المتحركة ...يقوم يقوم المتسابقون بالرماية على هدف من 122 سم من مسافة 70 متر ، وقد كانت هذه الرياضة أول الرياضات التي مارسها المعاقين بدءا من دورة ألعاب ستوكماندفيل للكراسي المتحركة عام 1948م .. أصبحت رياضة أولمبية بدورة روما عام 1960م . (محمد حسن أحمد، 17،2006-16)

1-8-5-ألعاب القوى:

أكبر الرياضات من حيث عدد اللاعبين وعدد المسابقات وتشمل مسابقات المضمار 100م ،200م،400م،800م،1500م،5000م،10.00م،تتابع 4*4،100*400، أما مسابقات الميدان فتشمل قذف القرص ، الجلة، الرمح، الوثب العالي والطويل والوثب الثلاثي، كما تشمل أيضا المارثون والخماسي، وقد وضعت هذه الرياضة على البرنامج الأولمبي منذ دورة روما 1960. (ابراهيم م.، 1997م-1417)

1-8-6-الرماية :

يمارسها الرياضيون من ذوي الإعاقات الحركية يوجد فئتان وقوف و الثانية الكراسي المتحركة.

هناك سيدات ورجال للرماية بالبندقية و المسدس وكان أول دخول لها في الدورات الأولمبية بدءا من دورة أرنيم عام 1980م.

1-8-7-تنس الطاولة :

هناك المنافسات الفردية ومسابقة الفرق و التقسيم هنا فئتان فقط جلوس ووقوف ، يسمح للاعب على الكرسي المتحرك بلمس المنضدة أو البقاء عليها لدعم التوازن بشرط عدم تحريك المنضدة ويجب على ضربة البداية أن تكون بعيدة عن نهاية المنضدة وهي رياضة أولمبية منذ دورة روما1960م. (الجبور، رياضات ذوي الإحتياجات الخاصة، 2012،53)

1-8-9-رياضة رفع الأثقال:

تمارس بواسطة الرياضيت ذوي الإعاقات الحركية وهي من الرياضة الفريدة في الألعاب الأولمبية، وهي تشمل الرفع من المقعد الطويل في تقسيم طبي مفتوح لرجال والسيدات، وتقسم إلى عشرة فئات حسب وزن الجسم، وقد دخلت هذه الرياضة الدورات الأولمبية بدءا من دورة طوكيو عام 1964م (صادق، 1919، الصفحات 139-144).

الخاتمة:

من خلال تطرقنا للأهم النشاطات الرياضية عند المعاقين حركيا استخلصنا مدى القدرة و الإرادة التي لمسناها عن فئة المعاقين في ممارسة الرياضة وذلك بتواجد هذه الفئة في رياضات متنوعة بدأت تحتل مكانة وأصبحت ذو صبية في بلادنا خصوصا كرة السلة و كرة الطائرة وألعاب القوى، ولقد أصبحت هذه الأنشطة عاملا أساسيا في ادماج وتكيف وتخفيف المعاناة عن هذه الفئة حتى تصبح نظرتها عادية في المجتمع.

وفي الأخير نتطرق ونقول أن إقبال المعاق على ممارسة أنواع كثيرة من الرياضات والتي من بينها كرة الطائرة التي أصبحت تمارس في ولايات عديدة من الوطن وهي غائبة تماما في ولايات الغرب الجزائري فهل تأتي هذه الأخيرة لتمنعه من ممارسة رياضة يمارسها غيره من معاقين حركيين في ولايـات أخرى.

الفصل الثاني

التوجه نحو الحياة

تمهيد:

إن كل إنسان له توجه إزاء الحياة، وكل شخص منا لديه القدرة على المشاركة في الحياة بتوازن وتناغم ومتعة، ولكن الحياة مليئة بالمتناقضات وهي السعادة والحزن، الفرح والغم، الاتزان أو الثبات الانفعالي و التوتر ، وحب السيطرة والتبيعة ، التفاؤل والتشاؤم، الرضا وعدم الرضا الاندفاعية والتروي ، الشك والريب أو الثقة و اليقين ، وهذا ما يدفع كل واحد منا إلى التوجه نحو الحياة سواء بإيجابية أم سلبية، ولقد ساهم الباحثون في علم النفس بدراساتهم لفحص مختلف جوانب الكدر و التعاسة في حياة البشر عموما و المرأة خصوصا و الدراسات الحالية بدأت تساهم بمنطلقاتها وتحليلها لذلك الجانب الثاني المضيء في الحياة كالتوجه نحو الحياة بالسعادة، البهجة ،التسامح ، الأمل ، والرضا ، وكذلك الصمود والصبر على تحمل الشدائد، فضلا عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقيا و تحضرا.

2-1- مفهوم التوجه نحو الحياة:

إن التوجه نحو الحياة والصحة النفسية وجهان لعملة واحدة، فاتجاه الفرد نحو الحياة دالة على مدى تمتعه بالصحة النفسية، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة، كما يعد التوجه نحو الحياة هو الجسر الذي يقودنا غلى حياة مليئة نحو بالسعادة و الطمأنينة والرضا والحب و التفائل .

وقد عرفه شاير وكافر ، بأنه النزعة و الميل للتفاؤل أي التوقع العام للفرد بحدوث أشياء و أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء و أحداث سيئة ، وهي مرتبطة ارتباطا عاليا بالصحة النفسية الجيد.

ويعرفه الأنصاري بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل ، تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ، ويرنو إلى النجاح ، ويستبعد ماخلا ذلك. (محمد, الإنصاري بدر، 2002م،45)

و يعرفه موسى بأنه: اتجاه من جانب فرد ما نحو الحياة أو نحو أحداث معينة يميل أحيانا إلى حد مفرط للعيش على الأمل ، أو نحو التركيز على الناحية المشرقة من الحياة أو الأحداث أو الجانب المفعم بالأمل و الخير.

2-2- أبعاد التوجه نحو الحياة:

تشير منظمة الصحة العالمية أن مفهوم التوجه نحو الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية ، الحلة الانفعالية، الرضا عن العمل ، الرضا عن الحياة ، المعتقدات الدينية، التفاعل الأسري ، التعليم ، الدخل المادي ، وبهذا يتكون التوجه نحو الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية ، و صحته الجسمية ، و قدراته الوظيفية، و مدى فهمه للأعراض التي تعتبريه أنه يمكن تحديد ثماني أبعاد عامة تؤدي إلى إمكانية تقييم التوجه نحو الحياة لكل إنسان، ويرى أن دورة الحياة و الخبرات المتباينة التي نتعرض لها في كل مرحلة من مراحل حياتنا تلعب دورا شديد الأهمية في واقع الأمر لرؤيتنا حول توجهنا نحو الحياة ، ومع ذلك يمكن القول بأن ترتيب هذه الأبعاد حسب أولوياتها يعتمد على الثقافة التي يعيش في إطارها هذا الفرد، وهذه الأبعاد هي:

- الشعور بالتوافق النفسي.

- الشعور بالسلامة و الأمن.

- الشعور بالقيمة و الجدارة الشخصية و الاجتماعية.

- المشاركة الاجتماعية.

- الرضا و السعادة الداخلية.

- الاحساس بالانتماء إلى الآخرين.

- أنشطة الحياة اليومية الهادفة وذات المعنى.

- السلامة البدنية و التكامل البدني العام.

- الحياة المنظمة المقننة. (إيمان, عبد الكريم، 2009م،55)

2-3- مظاهر التوجه نحو الحياة:

هناك خمسة مظاهر رئيسية للتوجه نحو الحياة ترتبط فيها الجوانب الموضوعية و الذاتية وهي كالتالي:

- العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال.
- إشباع الحاجات والرضا عن الحياة.
- إدراك الفرد القوي والمتضمنات الحياتية تزيد عن إحساسه بمعنى الحياة.
- الصحة والبناء وإحساس الفرد بالسعادة.
- جودة الحياة الوجودية. (محمد, الإنصاري بدر، 2002م،45)

2-4- مصادر التوجه نحو الحياة :

التوجه نحو الحياة يتحقق من خلال المصادر التالية وهي على النحو التالي :

- القيم الابداعية : وتتضمن كل ما يستطيع الفرد إنجازه ، فقد يكون ذلك الإنجاز عملا فنيا و اكتشافا علميا.

- القيم الخبراتية : وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاصة من خلال الاستمتاع بالحمال أو محاولات البحث عن الحقيقة أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة.

- القيم الإتجاهية :وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان حيال إزاء معاناته التي لا يمكنه أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت. (محمد, الإنصاري بدر، 2002م،45)

2-5- صفات المتوجهين نحو الحياة :

- **الصفات الإجابية:** الإقبال على الحياة: ويقصد به الاندفاع ننحو الحياة بتفاؤل و حب للحياة بشكل يتبدى في الرضا و السرور ، و الشعور بالسعادة و الرغبة في الاستمرارية في الحياة.
- **الصفات السلبية:** الانصراف و العزوف عن الاستمتاع بها ، وعدم الاهتمام بالأحداث ، ومحاولة الاعتزال.

2-6- معوقات التوجه نحو الحياة:

2-6-1 القلق الاجتماعي:

يعد القلق محروسا أساسيا من محاور الدراسات النفسية على وجه العموم، والصحة النفسية على وجه الخصوص، وقد اكتسب موضوع القلق أهمية كبيرة، لأن الانسان بطبيعته يخاف من المجهول ويتطلع الى المستقبل ، ويتجه إلى كل ما يحق له أهداف المستقبلية.

2-6-2 الاحباط:

فالإحباط تجاه المواقف المؤلمة في الحياة قد يؤدي إلى كبت الرغبات ، وقد يصدر عنه بعض السلوكات العدوانية التي تعيق التوجه نحو الحياة.

يعتمد على الأخطاء والمعوقات ووجهات النظر الهدامة، ويشعر بالقلق والاكتئاب، ولوم الذات ويتذمر باستمرار وينقد في تعامله مع الآخرين.

2-6-3- قلق المستقبل أو صدمة المستقبل:

المستقبل بعد أن كان مصدرا لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال قد يصبح عند بعض الأفراد مصدرا للخوف أو الرعب ، حيث الفرد السوي يرسم لنفسه أهدافا محددة تحدد نسق طموحاته المستقبلية و التنبؤ بالأحداث القادمة كمعيار إدراكي حساس لتأقلم الانساني الفعال. (فهمي, علي السيد، 2010م،45)

2-7- التوجه نحو الحياة وعلاقته ببعض المصطلحات الأخرى:

2-7-1 التفاؤل:

هو دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات للأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي تواجههم في معيشتهم.

2-7-2 السعادة:

يعد مفهوم السعادة من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي حيث استخدم سليجمان (2005) كلمتي السعادة وطيب الحال تبادليا كمصطلحات لوصف أهداف علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر و الأنشطة الإيجابية، وهي تتضمن تحقيق الذات و الشعور بالبهجة، وأن البحث عن المتعة هو الأكثر احتمالا، لأن يقود إلى السعادة، لذلك فإنه من المهم أن نرى الأشياء من الجانبيين المادي والروحي.

2-7-3 الأمل:

يعتبر الأمل إدراك الفرد بأنه رغباته وأهدافه يمكن تحقيقها، وذلك يدفعه إلى الرغبة والمبادئ والإصرار ومواصلة الكفاح لتحقيق هذه الأهداف، مستخدما في ذلك التخطيط وتوليد الأفكار واتباع طرائق ومسالك عملي للإنجاز من أجل تحقيق أهدافه، وتكون لدى الفرد قدرة عالية للأداء، وتحريك قدرة الفرد قوة الإرادة والشعور بالمتعة.

2-7-4 الرضا:

هو درجة درجة تقبل الفرد لذاته بما يحقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة ، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته و الآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتفائلة عن المستقبل.

وهو حال داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة.

2-7-5 جودة الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة "بأنها قدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانات المتاحة لديه في الحياة وشعوره بالأمن والرضا و السعادة و الرفاهية، حتى ولو كان لديه ما يعوق ذلك، وهو يركز على جميع الأفراد بمن فيهم الفراد ذوي الاحتياجات الخاصة. (حسن, اسماعيل أحمد محمد، 2011، 25)

2-8-نظرة الجانب الإسلامي لتوجه نحو الحياة:

لاريب أن العقل يأتي في طليعة الأركان التي تؤلف الإنسان بحث هو كان متزن في كيانه الشخصي وهذا الجانب يعتبر فارقا مميزا للإنسان عن بقية الكائنات التي لا يجليها عقل أو تفكير ، وهكذا يكون الإنسان متوجها نحو الحياة وعليه القيام بالعبادات من أجل التقرب إلى الله و الشعور بالراحة النفسية، هذا بالنسبة إلى الجانب للجانب العقلي أما الجانب الروحي، وهو الإحساس بالحاجة إلى الله ثم الشعور المستديم بالدين، ويركز الدين على هذا الجانب على أهمية رضوان الله، وتحمل مسؤولية الخلافة، والتقوى، الإيمان والطاعة

ويظهر ذلك في قوله تعالى: " وأن هذا صراطي مستقيما فاتبعوه ولا تتبعوا السبل فتفرق بكم عن سبيله ، ذالكم وصاكم به تققون" (الأعراف: 153). (إيمان, عبد الكريم، 2009م،55)

ولأن البشرية تعاني من الأزمات النفسية المتمثلة بالقلق و الخوف وشتى الأمراض النفسية، نادى الإسلام الفرد لتوجه نحو حياة الدين، لكي يحي حياة طيبة ويقبل عليها بإيجابية وما يدلل ذلك قوله تعالى: " يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين" (يونس:57).

خاتمــة:

إن الاستفادة من هذا الفصل هو أن فهم الفرد لأسلوب حياته يدفعه إلى تطويرها والسعي إلى توجه إيجابي وفعال في الحياة، ويقلل من التوترات والصراعات التي قد تعود إليه بالضرر النفسي و الاجتماعي.

كما أنه كلما سعى الفرد ضحية العنف مهما كان نوعه إلى تحقيق ذاته بشكل إيجابي، كلما كان توجهه نحو حياته أكثر إيجابية وبالتالي فإنه يكسب العديد من المشاعر (كالرضا - احترام للذات - الثقة بالنفس - الراحة النفسية – السعادة – الأمل وبالتالي كسب احترام الآخرين).

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية لغرض الإجابة على التساؤلات التي طرحها في الإشكالية و للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها

فإن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لإستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على إستقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1-1-منهج البحث :

ان المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج، ففي منهج البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه و في البحث هذا اعتمدنا المنهج المسحي الملائم للموضوع .

فالدراسات المسحية هي دراسات لإيجاد الحقائق و يتضمن هذا المنهج جمع بيانات مباشرة من المجتمع أو عينة الدراسات و يتطلب خبرة في التخطيط و التحليل و التفسير للنتائج و يمكن جمع المعلومات بالملاحظة أو المقابلة أو المراسلة البيانات عن طريق البريد و غيره كما أن تحليل البيانات يمكن أن يتم باستخدام تكنيكات إحصائية بسيطة و معقدة و يعتمد ذلك على أهداف الدراسة .

1-2-مجتمع و عينة البحث :

أن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة فعليها تتوقف كلالقياسات و النتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه و في الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهدا و مالا كثيرين فالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت و الجهد و المال و هذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع و تحليل و تلخيص البيانات للحصول على النتائج

بسرعة ممكنة . (مصطفى، الضغط النفسي و تأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة، 2008-2009، صفحة 59).

و قد تمثل مجتمع البحث في المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف ،قمنا باختيار العينة بطريقة مقصودة و تمثلت في 20معاق ممارس للنشاط البدني الرياضي (رياضة جماعية و فردية) و 20 معاق غير ممارس للنشاط البدني الرياضي و الجدول الموالي يوضح التوصيف العددي لعينة البحث

جدول رقم (1) التوصيف العددي لعينة البحث

العينة	العدد	المجموع	اجمالي مجموع العينة
ممارس كرة السلة	12	16	34
ممارس لالعاب القوى	4		
غير ممارس	18		

و قد تم تطبيق أدوات البحث على العينة في الفترة الممتدة من 2018/05/12 إلى2018/07/0

1-3-متغيرات البحث :

اشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع و المتغير المستقل و المتغير التابع هو نتيجة متغير المستقل .

المتغير المستقل :الممارسة الرياضية . **المتغير التابع :**التوجه نحو الحياة

1-4-مجالات البحث :

المجال البشري :

و يتمثل في 34 معاق حركيا موزعين على مجموعتين :

- المجموعة الاولى 16 معاق حركيا ممارس للنشاط البدني الرياضي
- المجموعة الثانية 18 معاق حركيا غير ممارس للنشاط البدني الرياضي

المجال المكاني :

تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثنا مع رياضيين معاقين حركيا ينتمون إلى فرق رياضية في الولايات التالية :

ولايةمستغانم،حيث تم توزيع الاستمارات بالمركبات الرياضية أثناء أداء التدريبات الخاصة بالفريق .

في حين تم التعامل مع العينة غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي على مستوى الاماكن العامة بولاية مستغانم

المجال الزماني :2018/05/12

بدأت الفترة في إعداد مقياس التوجه نحو الحياة في2018/05/04 و تم توزيعه على افراد العينة المختارة كعينة بحث ابتداء 2018/05/12 ولغاية 2018/07/04، مع العلم أنه تم استردادها في نفس يوم التوزيع .

1-5-أدوات البحث :

الإستبيان:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على استمارة استبيانيهعبارة عن مقياس للتوجه نحو الحياة ،و لان الاستبيان او المقياس النفسي يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه ، اذ ان الاستبيان في ابسط سورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد و يطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفهيا مباشرا أو تفسيرا من الباحث و تكتب الأسئلة و تطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان (د.ياسين)، و يذكر الدكتور جمال زكي و السيد ياسين ان الاستبيان وسيلة من وسائل جمع البيانات و تعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل الإجابات على الأسئلة الواردة به و إعادته مرة ثانية و يتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها (زكي،طرق و مناهج البحث العلمي، صفحة

146)، فهو الاستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول و المال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظرا لأن الإجابة على الأسئلة و تسجيلها متروك للفرد ذاته

مواصفات الاستبيان :

يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للباحث الحصول عليها اذا ما استخدم وسائل أخرى .

و قد استخدم الباحث استخبار التوجه نحو الحياة الذي صممه كل من سشييارSCHIEIRو كارفر CARVER سنة (1985) .

تضمن الاستخبار 10 عبارة منها 6 عبارات رئيسية فقط ،اما الاربع عبارات المضافة فمستعملت لابهام العبارات السالبة من الموجبة ، و قد حددت العبارات الموجبة على التوالي:

- عبارة رقم 1، 4، 10

اما العبارات السالبة فقد حددت على التوالي :

- عبار رقم 3، 7، 9

المقياس اعد على سلم خماسي الدرجات (اعارض بشدة، اعارض، محايد، موافق، موافق بشدة)، وتصحيح القياس بالنسبة للعبارات السالبة يكون عبر الدرجات (4، 3، 2، 1، 0) على التوالي، في حين العبارات الموجبة تصحح بالدرجات (0، 1، 2، 3، 4)على التوالي.

الأسس العلمية للاستبيان :

من أجل ضبط الأسس العلمية للاستبيان الموجه (التوجه نحو الحياة) من صدق و ثبات و موضوعية قمنا بتوزيع هذه الاستمارة على بعض الدكاترة و الأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية و هذا خدمة للبحث .

جدول رقم (2) أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين

الرقم	الاسم و اللقب
1	
2	
3	
4	
5	
6	

ثبات وصدق المقياس :

جدول رقم (3)يوضح معاملات الارتباط لصدق و ثبات العينة الاستطلاعية قيد الدراسة (ن=10)

المعالجات الإحصائية	معامل الثبات	معامل الصدق
القدرة على التصور	0.83	0.91

مستوى الدلالة عند (0.01)=0.592 عند (0.05)=0.441

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول و درجات القياس الثاني دالة معنويا مما يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

1-6-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

من أجل تدعيم نتائج البحث تم ضبط مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تأثر على نتائج البحث و من بين هذه المتغيرات ما يلي :

- **السن:** حيث تم اختيار و ضبط سن عينة البحث بمدى محدد
- **الجنس :** و قد كان كل اللاعبين ذكورا.

1-7-الدراسة الاستطلاعية :

أجرينا خدمة للبحث دراسة استطلاعية و هذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا . و ذلك قبل توزيع الاستبيان على العينة الرئيسية . وقمنا بتجزئته على عينة مكونة من 10 معاقين اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع البحث و هذا لغرض معرفة مدى فهم و استيعاب العينة لأسئلة الاستبيان الخاصة بمقياس التوجه نحو الحياة.

1-8-الدراسات الإحصائية :

تعطينا الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية .و تتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية .كذا استخراج قيم ف المحسوبة و مقارنتها بقيم ف الجدولية .

و قد تم خدمة البحث بمجموعة من القوانين هي مذكورة كالتالي :

- **المتوسط الحسابي :** و هو من أهم و اشهر مقاييس النزعة المركزية .و يحسب من خلال المعادلة التالية : س = مج س/ن

مج س : مجموع القيم س : المتوسط الحسابي ن : عدد الأفراد (حجم العينة)

- **الوسيط** : و هو القيمة التي تقع في الوسط عندما تتسلسل هذه القيم تصاعديا أو تنازليا

- **الانحراف المعياري :** ع = $\sqrt{\frac{\sum(س-س)^2}{ن-1}}$ (الحفيظ، 1993، صفحة 74)
- **اختبار ت ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية**(التربوي النفسي القياس و الإحصاء الحفيظ،)
- **النسبة المائوية.**

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

2- عرض و تحليل النتائج :

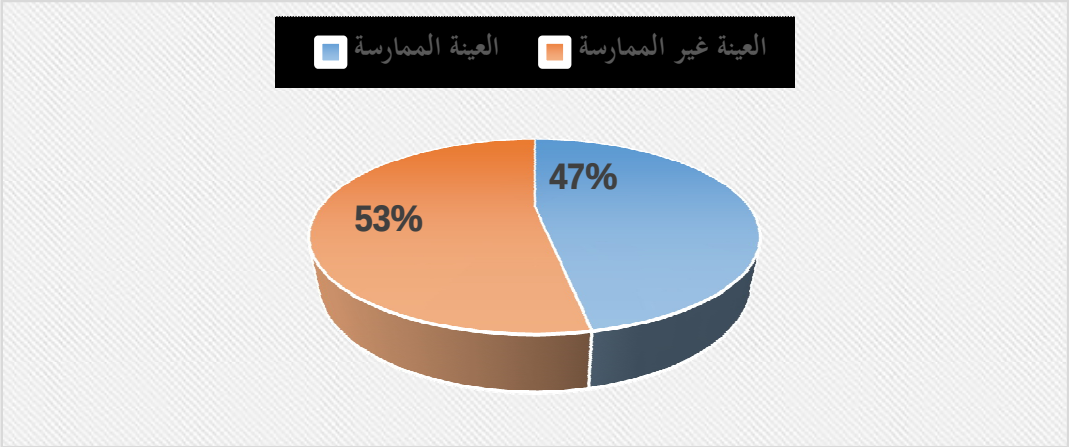
2-1-عرض و تحليل نتائج توصيف عينة البحث:

جدول رقم 4 يوضح توصيف عينة البحث

العينة	العدد	العمر البيولوجي		مدة الممارسة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ممارس	16	29.19	3.12	2.56	0.89
غير ممارس	18	28.44	2.04	/	
المجموع	34				

من خلال الجدول رقم 4 اعلاه و الذي يوضح نتائج توصيف عينة البحث قيد الدراسة حيث مثلت في مجموعتين ،مجموعة ممارسة للنشاط الرياضي المكيف على مستوى النوادي الرياضية و بلغ عددهم 16 ممارس حدد متوسط عمرهم البيولوجي بـ 29.19 بانحراف معياري قدره 3.12 في حين كان متوسط مدة الممارسة (بالسنوات) محدد بـ 2.56 بانحراف معياري قدره 0.89 . اما في ما خص العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف فقد بلغ عددهم 18 فرد معاق حركيا حدد متوسط عمرهم البيولوجي بـ 28.44 بانحراف معياري قدره 2.04 ،و الشكل البياني الموالي يمثل نسب مجموع عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف.

شكل بياني رقم **1** يبين نسب مجموعتي العينة قيد الدراسة



2-2- عرض و تحليل نتائج القياس لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف:

جدول رقم **5** يوضح نتائج القياس لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	نسبة التقييم العالي		
العبارة **1**	2.63	0.72	2.5	%50		
العبارة **4**	2.81	0.54	3	%75		
العبارة **10**	2.50	0.52	2.5	%50		
العبارة **10+4+1** مج العبارات الايجابية	7.94	1.12	8	%68.75		مقياس درجة التقييم حسب مستوى القياس النظري
العبارة **3**	0.69	0.60	1	%62.50		
العبارة **7**	2.50	0.52	2.5	%50		
العبارة **9**	1.69	0.60	2	%68.75		
العبارة **9+7+3** مج العبارات السلبية	4.88	0.81	5	%81.25		
القياس الكلي للتوجه نحو الحياة	12.81	1.47	12.5	%50	منخفض متوسط عالي	**0-8** **8-16** **16-24**

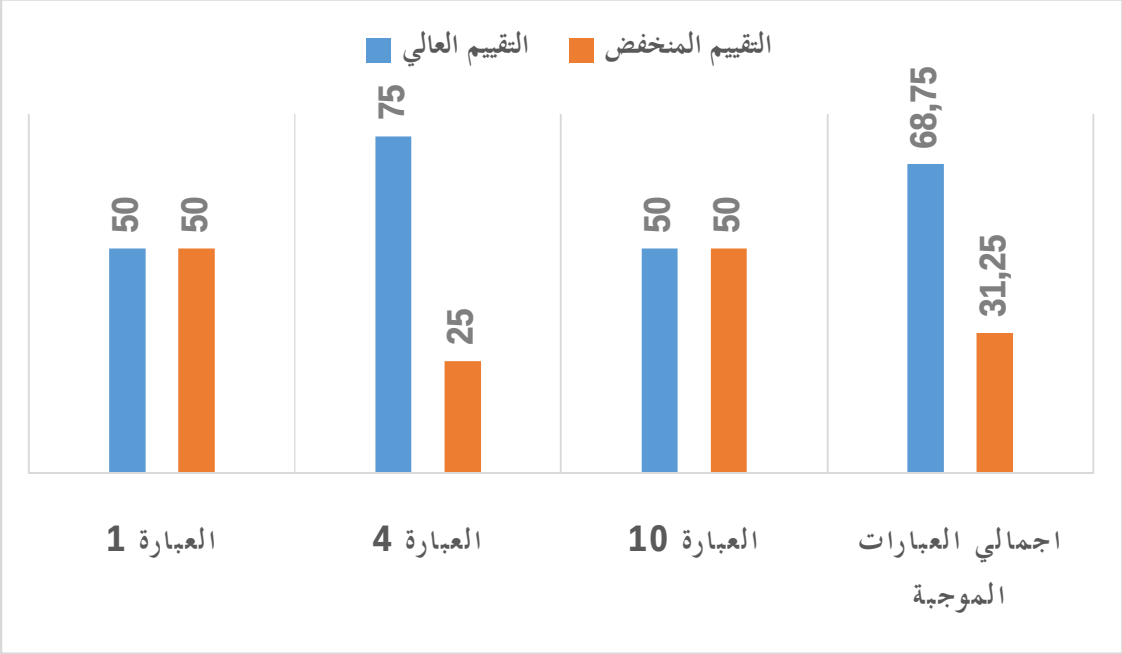
من خلال الجدول رقم 5 اعلاه و الذي يوضح نتائج القياس لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف على مستوى الاندية (كرة السلة على الكراسي المتحركة، العاب القوى)، حيث تتضح نتائج القياس على النحو التالي :

- **فيما خص العبارات الموجبة :** العبارة 1 (في الاوقات الصعبة .انا عادة اتوقع الافظل) الايجابية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة لدرجات القياس فيها بـ 2.63 بانحراف معياري قدره 0.72 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 50 % الممثلة استنادا الى قيمة الوسيط البالغة 2.5 ، اما العبارة 4 (انا دائما متفائل بمستقبلي) الايجابية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة لدرجات القياس فيها بـ 2.81 بانحراف معياري قدره 0.54 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 75 % الممثلة استنادا الى قيمة الوسيط البالغة 3 ، ايضا العبارة 10 (في الغالب اتوقع حدوث اشياء جيدة اكثر من السيئة) الايجابية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة لدرجات القياس فيها بـ 2.50 بانحراف معياري قدره 0.52 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 50 % الممثلة استنادا الى قيمة الوسيط البالغة 2.5 ، ونتيجة لذلك كان قياس اجمالي العبارات الموجبة للعينة محدد بمتوسط حسابي قدره 7.94 بانحراف معياري 1.12 ووسيط 8 مثلته نسبة التقييم 68.75 %، و الشكل البياني الموالي نسب التقييم العالي للعينة في ذلك.

ومن خلال هذا استنتج الطالبان ان مستوى قياس عينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة متوسط ، كذلك مستوى قياس عينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة منخفض ، كما تأكد انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس التوجه نحو الحياة لعينة البحث تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف لصالح العينة الممارسة ، اضافة الى توجه الممارسين للنشاط الرياضي المكيف من خلال عبارات القياس الموجبة ايجابي جدا مقارنة بعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف، و قد تم اثبات الفروض حيث كان مستوى قياس العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في التوجه نحو الحياة بدرجة متوسطة ،في حين كان مستوى قياس العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي

المكيف في التوجه نحو الحياة بدرجة منخفضة ليوصي الطالبان بتشجيع ممارسة النشاط الرياضي المكيف للمعاقين حركيا.

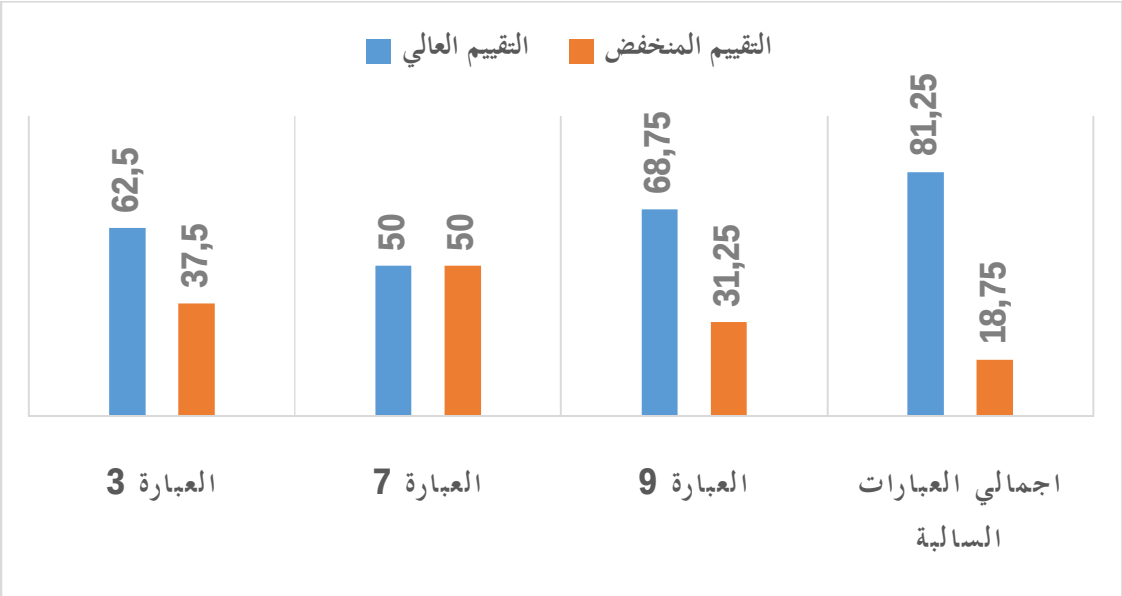
شكل بياني رقم 02 يبين نسب التقييم العالي لقياس العبارات الموجبة في التوجه نحو الحياة لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف



- **فيما خص العبارات السالبة :** العبارة 3 (اذا كان هناك شيء سيئ سيحصل لي ،فحتما سيحصل) السلبية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة لدرجات القياس فيها بـ 0.69 بانحراف معياري قدره 0.60 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 62.50 % الممثلة استنادا الى قيمة الوسيط البالغة 1 ، اما العبارة 7 (من الصعب ان اتوقع دائما اشياء تعترض طريقي) السلبية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة لدرجات القياس فيها بـ 2.50 بانحراف معياري قدره 0.52 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 50 % الممثلة استنادا الى قيمة الوسيط البالغة 2.5 ، ايضا العبارة 9 (نادرا ما اخذ بعين الاعتبار الاشياء الجيدة و الفرحة

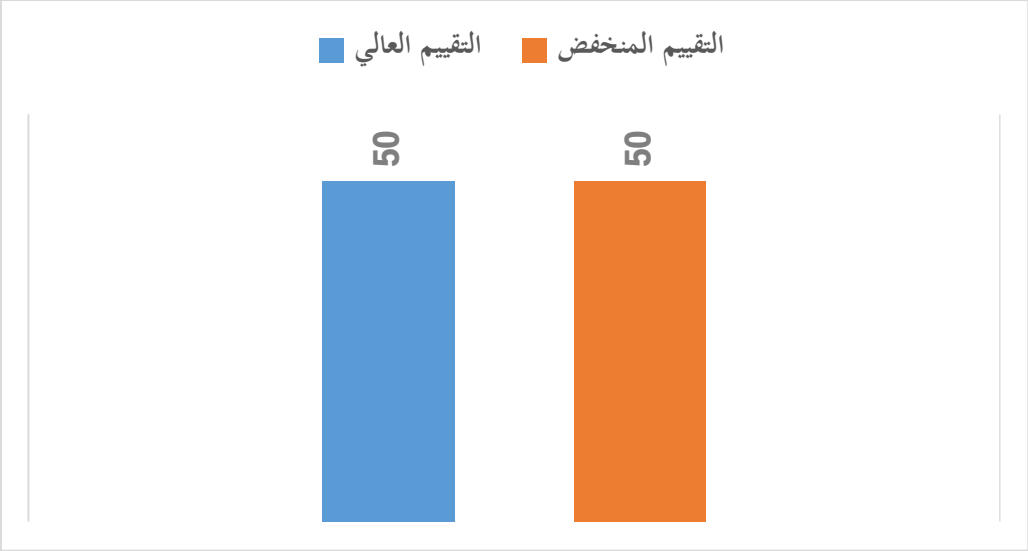
التي تحصل معي) السلبية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة لدرجات القياس فيها بـ 1.69 بانحراف معياري قدره 0.60 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 68.75 % الممثلة استنادا الى قيمة الوسيط البالغة 2 ، ونتيجة لذلك كان قياس اجمالي العبارات السالبة للعينة محدد بمتوسط حسابي قدره 4.88 بانحراف معياري 0.81 ووسيط 5 مثلته نسبة التقييم 81.25 %، و الشكل البياني الموالي نسب التقييم العالي للعينة في ذلك.

شكل بياني رقم 03 يبين نسب التقييم العالي لقياس العبارات السالبة في التوجه نحو الحياة لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف



- **القياس الكلي للتوجه نحو الحياة:** و فيه فقد حدد القياس بمتوسط حسابي قدره 12.81 بانحراف معياري 1.47 ،كما مثلة قيمة الوسيط البالغة 12.5 نسبة التقييم العالي البالغة 50% ،حيث يتضح من خلال مستوى القياس النظري ان عينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي ذات مستوى متوسط في قياس التوجه نحو الحياة ،و الشكل البياني الموالي يبين نسب التقييم العالي و المنخفض لعينة البحث في ذلك.

شكل بياني رقم **04** يبين نسب التقييم العالي و المنخفض في التوجه نحو الحياة لعينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف



2-3- عرض وتحليل نتائج القياس لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف:

جدول رقم **6** يوضح نتائج القياس لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	نسبة التقييم العالي	
العبارة **1**	0.89	0.76	1	%66.67	مقياس درجة التقييم حسب مستوى القياس النظري
العبارة **4**	0.61	0.61	1	%55.56	
العبارة **10**	1.33	0.59	1	%100	
العبارة **10+4+1** مج العبارات الايجابية	2.83	1.20	2	%94.44	
العبارة **3**	0.78	0.55	1	%72.22	
العبارة **7**	2.72	0.46	3	%72.22	
العبارة **9**	2.33	0.49	2	%100	
العبارة **9+7+3**	5.83	0.92	6	%66.67	

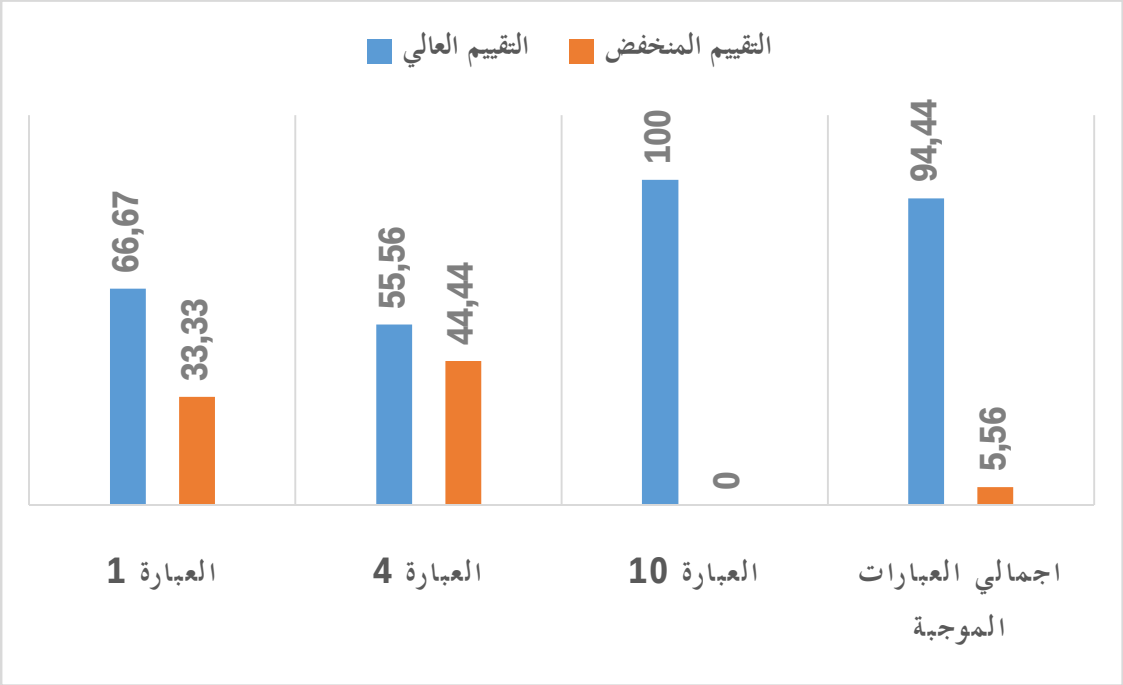
مج العبارات السلبية						
القياس الكلي للتوجه نحو الحياة	8.67	1.37	9	%55.56	منخفض متوسط عالي	0-8 8-16 16-24

من خلال الجدول رقم 6 اعلاه و الذي يوضح نتائج القياس لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف على المستوى المحلي، حيث تتضح نتائج القياس على النحو التالي :

- **فيما خص العبارات الموجبة :** العبارة 1 (في الاوقات الصعبة .انا عادة اتوقع الافضل) الايجابية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة لدرجات القياس فيها بـ 0.89 بانحراف معياري قدره 0.76 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 66.67 % الممثلة استنادا الى قيمة الوسيط البالغة 1 ، اما العبارة 4 (انا دائما متفائل بمستقبلي) الايجابية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة لدرجات القياس فيها بـ 0.61 بانحراف معياري قدره 0.61 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 55.56 % الممثلة استنادا الى قيمة الوسيط البالغة 1 ، ايضا العبارة 10 (في الغالب اتوقع حدوث اشياء جيدة اكثر من السيئة) الايجابية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة لدرجات القياس فيها بـ 1.33 بانحراف معياري قدره 0.59 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 100 % الممثلة استنادا الى قيمة الوسيط البالغة 1 ، ونتيجة لذلك كان قياس اجمالي العبارات الموجبة للعينة محدد بمتوسط حسابي قدره 2.83 بانحراف معياري 1.20 ووسيط 2 مثلته نسبة التقييم 94.44 %. و الشكل البياني الموالي نسب التقييم العالي للعينة في ذلك.

اتضح لنا من خلال تحليل نتائج القياس لعينة البحث غير الممارسة للنشاطأن نسبة توجههم نحو الحياة كانت منخفضة وهذا راجع لعدم ممارسة النشاط الرياضي وهذا ما جاءت به دراستنا التي توصي بضرورة الممارسة الرياضية في حياة المعاق.

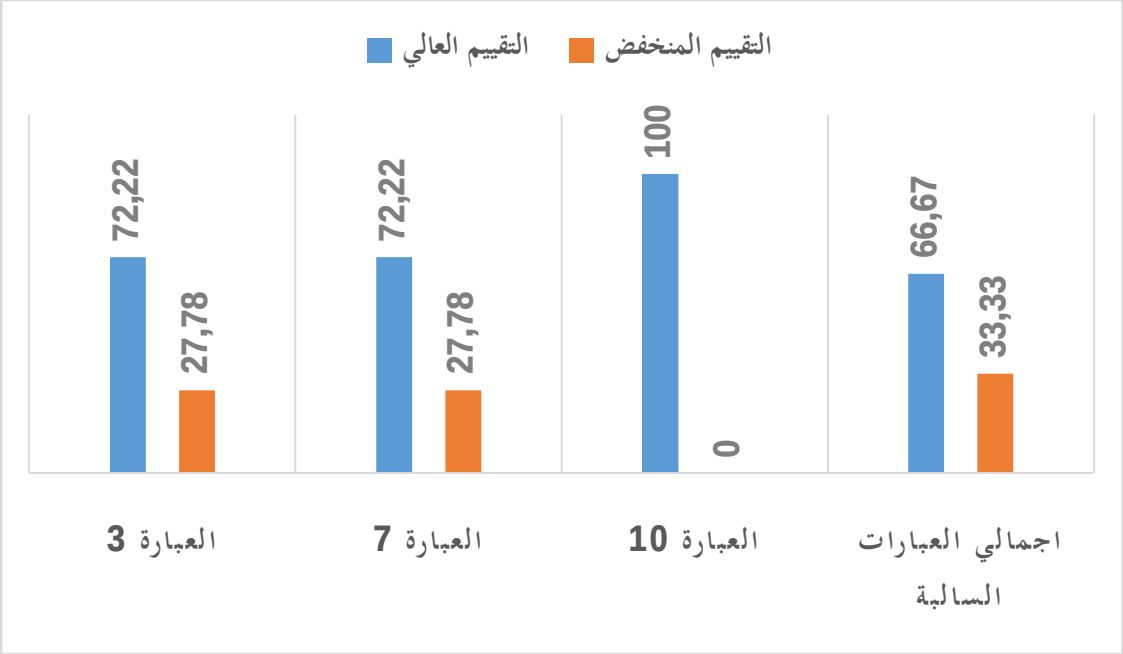
شكل بياني رقم 05 يبين نسب التقييم العالي لقياس العبارات الموجبة في التوجه نحو الحياة لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف



- **فيما خص العبارات السالبة :** العبارة 3 (اذا كان هناك شيء سيئ سيحصل لي ،فحتما سيحصل) السلبية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة لدرجات القياس فيها بـ 0.78 بانحراف معياري قدره 0.55 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 72.22 % الممثلة استنادا الى قيمة الوسيط البالغة 1 ، اما العبارة 7 (من الصعب ان اتوقع دائما اشياء تعترض طريقي) السلبية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة لدرجات القياس فيها بـ 2.72 بانحراف معياري قدره 0.46 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 72.22 % الممثلة استنادا الى قيمة الوسيط البالغة 3 ، ايضا العبارة 9 (نادرا ما اخذ بعين الاعتبار الاشياء الجيدة و الفرحة التي تحصل معي) السلبية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة لدرجات القياس فيها بـ 2.33 بانحراف معياري قدره 0.49 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 100 % الممثلة استنادا الى قيمة الوسيط البالغة 2 ، ونتيجة لذلك كان قياس اجمالي العبارات السالبة للعينة محدد بمتوسط حسابي قدره 5.83

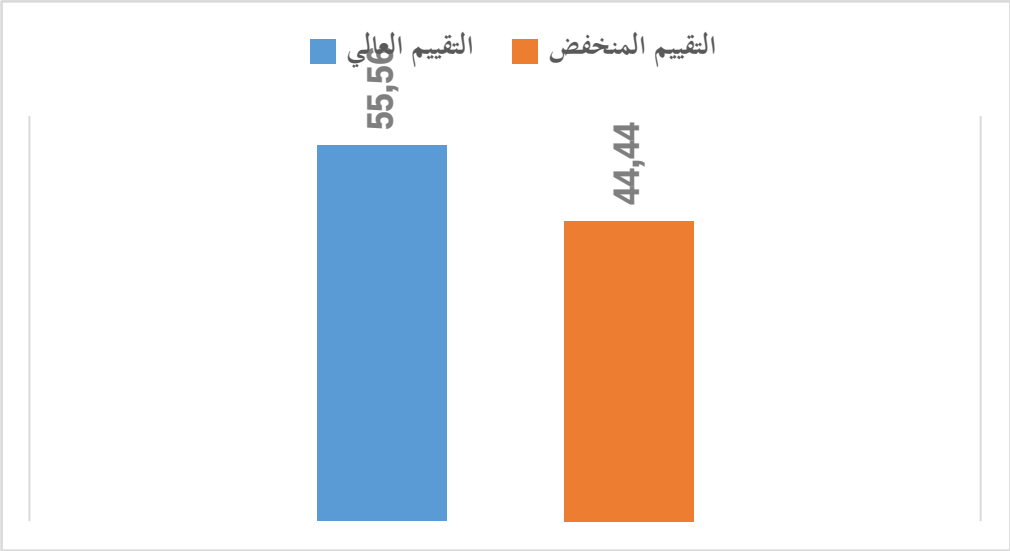
بانحراف معياري 0.92 ووسيط 6 مثلته نسبة التقييم 66.67 %. و الشكل البياني الموالي نسب التقييم العالي للعينة في ذلك.

شكل بياني رقم 06 يبين نسب التقييم العالي لقياس العبارات السالبة في التوجه نحو الحياة لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف



- **القياس الكلي للتوجه نحو الحياة:** و فيه فقد حدد القياس بمتوسط حسابي قدره 8.67 بانحراف معياري 1.37 ،كما مثلة قيمة الوسيط البالغة 9 نسبة التقييم العالي البالغة 55.56% ، حيث يتضح من خلال مستوى القياس النظري ان عينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي ذات مستوى منخفض في قياس التوجه نحو الحياة ،و الشكل البياني الموالي يبين نسب التقييم العالي و المنخفض لعينة البحث في ذلك.

شكل بياني رقم **07** يبين نسب التقييم العالي و المنخفض في التوجه نحو الحياة لعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف



2-4- عرض و تحليل نتائج المقارنة في قياس التوجه نحو الحياة لعينة البحث تبعا لمتغير ممارسة النشاط البدني الرياضي:

جدول رقم **7** يوضح نتائج المقارنة في القياس بين عينة البحث تبعا لممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف

القياس	العينة الممارسة			العينة غير الممارسة			قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي		
العبارة **1**	0.89	0.72	%50	0.89	0.76	%66.67	6.84	دال
العبارة **4**	0.61	0.54	%75	0.61	0.61	%55.56	11.14	دال
العبارة **10**	1.33	0.52	%50	1.33	0.59	%100	6.12	دال
العبارة **10+4+1** مج العبارات الايجابية	2.83	1.12	%68.75	2.83	1.20	%94.44	12.80	دال
العبارة **3**	0.78	0.60	%62.50	0.78	0.55	%72.22	0.45	غير دال
العبارة **7**	2.72	0.52	%50	2.72	0.46	%72.22	1.31	غير دال
العبارة **9**	2.33	0.60	%68.75	2.33	0.49	%100	3.41	دال
العبارة **9+7+3**	5.83	0.81	%81.25	5.83	0.92	%66.67	3.23	دال

مج العبارات السلبية								
التوجه نحو الحياة	8.67	1.47	%50	8.67	1.37	%55.56	8.46	دال

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن1+ن2-2، قيمة ت الجدولية 2.03

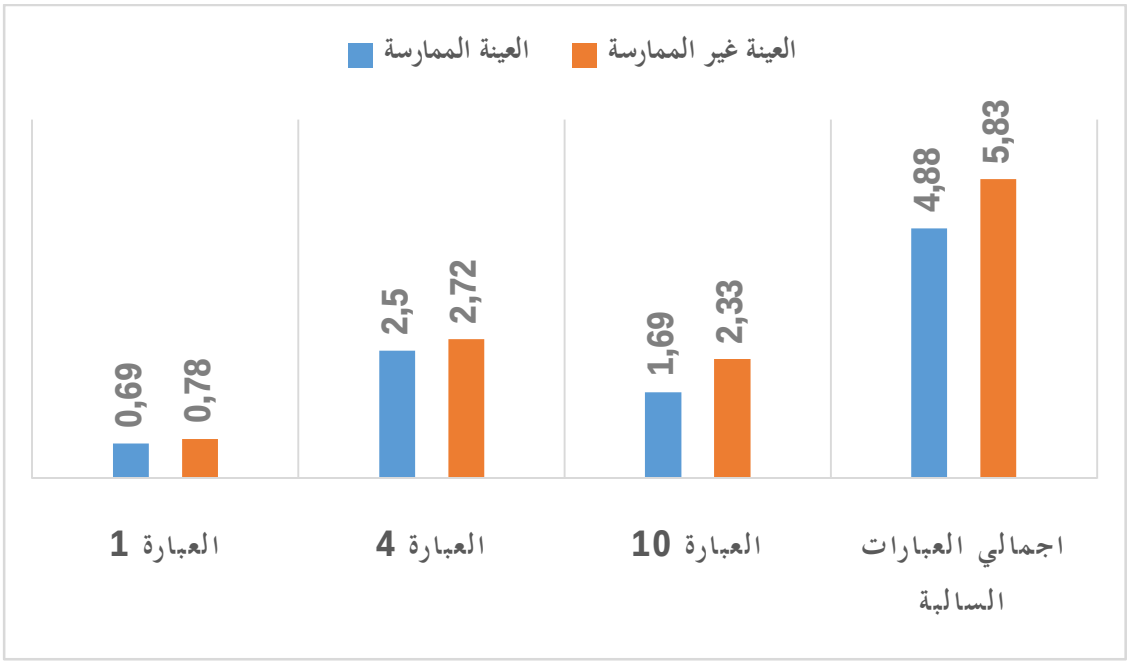
من خلال الجدول رقم 7 اعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في القياس للتوجه نحو الحياة بين عينة البحث تبعا لممارسة النشاط الرياضي البدني المكيف (كرة السلة على الكراسي المتحركة، العاب القوى)، حيث تتضح نتائج القياس على النحو التالي :

- **فيما خص العبارات الموجبة :** العبارة 1 (في الاوقات الصعبة .انا عادة اتوقع الافظل) الايجابية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في درجات القياس فيها بـ 2.63 بانحراف معياري قدره 0.72 بنسبة التقييم بـ 50 % ، اما العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف فقد حدد المتوسط الحسابي في القياس لها بـ 0.89 بانحراف معياري قدره 0.76 و نسبة تقييم بلغت 66.67 % ،لتؤكد قيمة ت ستيودنت المحسوبة 6.84 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.03 عند درجة الحرية 32و مستوى الدلالة 0.05 على وجود دلالة احصائية في القياس بين العينة تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف ، اما العبارة 4 (انا دائما متفائل بمستقبلي) الايجابية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في درجات القياس فيها بـ 2.81 بانحراف معياري قدره 0.54 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 75 % ، اما العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف فقد حدد المتوسط الحسابي في القياس لها بـ 0.61 بانحراف معياري قدره 0.61 و نسبة تقييم بلغت 55.56 % ،لتؤكد قيمة ت ستيودنت المحسوبة 11.14 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.03 عند درجة الحرية 32و مستوى الدلالة 0.05 على وجود دلالة احصائية في القياس بين العينة تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف ، ايضا العبارة 10 (في الغالب اتوقع حدوث اشياء جيدة اكثر من السيئة) الايجابية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في درجات القياس فيها بـ 2.50 بانحراف معياري قدره 0.52 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 50 % ، اما العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف فقد حدد المتوسط الحسابي في

القياس لها بـ 1.33 بانحراف معياري قدره 0.59 و نسبة تقييم بلغت 100 % ،لتؤكد قيمة ت ستيودنت المحسوبة 6.12 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.03 عند درجة الحرية 32و مستوى الدلالة 0.05 على وجود دلالة احصائية في القياس بين العينة تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف ، اما قياس اجمالي العبارات الموجبة للعينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف محدد بمتوسط حسابي قدره 7.94 بانحراف معياري 1.12 ممثل بنسبة التقييم 68.75 %، اما العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف فقد حدد المتوسط الحسابي في القياس لها بـ 2.83 بانحراف معياري قدره 1.20 و نسبة تقييم بلغت 94.44 % ،لتؤكد قيمة ت ستيودنت المحسوبة 12.80 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.03 عند درجة الحرية 32و مستوى الدلالة 0.05 على وجود دلالة احصائية في القياس بين العينة تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف .

من خلال هذه المقارنة تبين لنا أن العينة الممارسة لها توجه أحسن في الحياة من العينة الغير الممارسة وهذا ما جاءت به دراستنا حول مدى فاعلية الممارسة الرياضية.

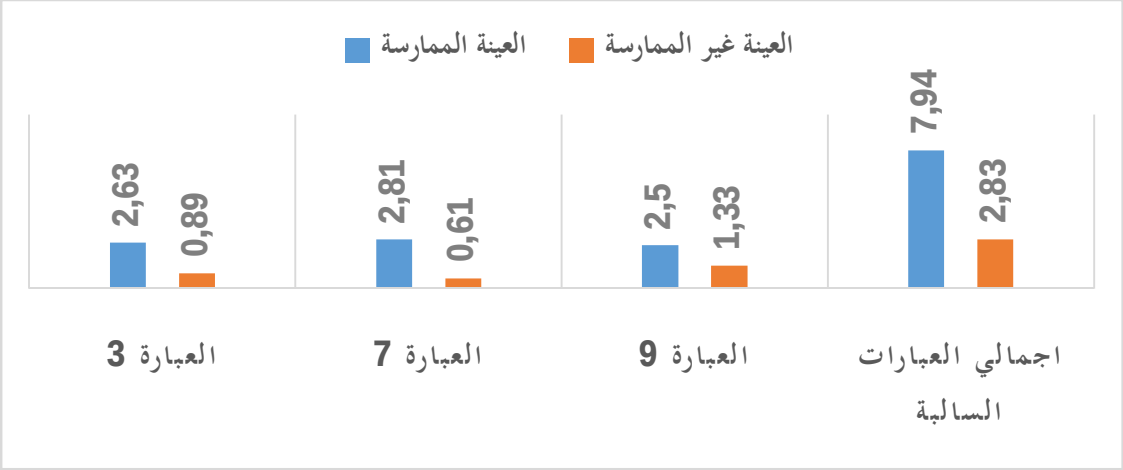
شكل بياني رقم 00 يبين فارق القياس بين المتوسطات الحسابية لعينة البحث تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف في عبارات القياس الموجبة



- **فيما خص العبارات السالبة :** العبارة 3 (اذا كان هناك شيء سيئ سيحصل لي ،فحتما سيحصل) السلبية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف لدرجات القياس فيها بـ 0.69 بانحراف معياري قدره 0.60 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 62.50 % ، اما العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف فقد حدد المتوسط الحسابي في القياس لها بـ 0.78 بانحراف معياري قدره 0.55 و نسبة تقييم بلغت 72.22 % ،لتؤكد قيمة ت ستيودنت المحسوبة 0.45 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.03 عند درجة الحرية 32و مستوى الدلالة 0.05 على عدم وجود دلالة احصائية في القياس بين العينة تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف مما يعني ان الفرق عشوائي ، اما العبارة 7 (من الصعب ان اتوقع دائما اشياء تعترض طريقي) السلبية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف لدرجات القياس فيها بـ 2.50 بانحراف معياري قدره 0.52 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 50 % اما العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف فقد حدد المتوسط الحسابي في القياس لها بـ 2.72 بانحراف معياري قدره 0.46 و نسبة تقييم بلغت

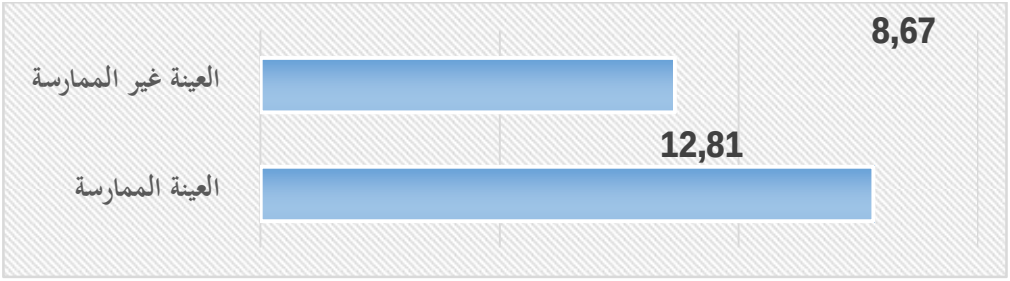
72.22 % ،لتؤكد قيمة ت ستيودنت المحسوبة 1.31 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.03 عند درجة الحرية 32و مستوى الدلالة 0.05 على عدم وجود دلالة احصائية في القياس بين العينة تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف مما يعني ان الفرق عشوائي ، ايضا العبارة 9 (نادرا ما اخذ بعين الاعتبار الاشياء الجيدة و الفرحة التي تحصل معي) السلبية فقد حدد المتوسط الحسابي للعينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف لدرجات القياس فيها بـ 1.69 بانحراف معياري قدره 0.60 ،حيث قدرة نسبة التقييم بـ 68.75 % اما العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف فقد حدد المتوسط الحسابي في القياس لها بـ 2.33 بانحراف معياري قدره 0.49 و نسبة تقييم بلغت 100 % ،لتؤكد قيمة ت ستيودنت المحسوبة 3.41 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.03 عند درجة الحرية 32و مستوى الدلالة 0.05 على وجود دلالة احصائية في القياس بين العينة تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف ، و عليه كان قياس اجمالي العبارات السالبة للعينة محدد بمتوسط حسابي قدره 4.88 بانحراف معياري 0.81و ممثل بنسبة التقييم 81.25 %، اما العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف فقد حدد المتوسط الحسابي في القياس لها بـ 5.83 بانحراف معياري قدره 0.92 و نسبة تقييم بلغت 66.67 % ،لتؤكد قيمة ت ستيودنت المحسوبة 3.23 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.03 عند درجة الحرية 32و مستوى الدلالة 0.05 على وجود دلالة احصائية في القياس بين العينة تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف.

شكل بياني رقم 09 يبين فارق القياس بين المتوسطات الحسابية لعينة البحث تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف في عبارات القياس السالبة



- **القياس الكلي للتوجه نحو الحياة:** و فيه فقد حدد القياس بمتوسط حسابي قدره 12.81 بانحراف معياري 1.47 ،كما مثلة نسبة التقييم العالي البالغة 50% للعينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف ، في حين العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف فقد حدد المتوسط الحسابي في القياس لها ب 8.67 بانحراف معياري قدره 1.37 و نسبة تقييم بلغت 55.56 % ،لتؤكد قيمة ت ستيودنت المحسوبة 8.46 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.03 عند درجة الحرية 32و مستوى الدلالة 0.05 على وجود دلالة احصائية في القياس بين العينة تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف.

شكل بياني رقم 12 يبين فارق نسب التقييم العالي في القياس التوجه نحو الحياة لعينة البحث تبعا لمتغير ممارسةة النشاط الرياضي المكيف



2-5- الاستنتاجات:

- مستوى قياس عينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة متوسط
- مستوى قياس عينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة منخفض
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس التوجه نحو الحياة لعينة البحث تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف لصالح العينة الممارسة
- توجه الممارسين للنشاط الرياضي المكيف من خلال عبارات القياس الموجبة ايجابي جدا مقارنة بعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف

2-6- مناقشة الفرضيات:

- **الفرض الاول و الذي يدلي بـ: تحديد درجة قياس للتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف**

من خلال الجداول السابقة الذكر رقم 00 و 00 يتضح لنا اثبات الفرض الصفري المدون اعلاه و الذي يدلي بتحديد درجة قياس للتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا تبعا لمتغير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف، حيث كان مستوى قياس العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في التوجه نحو الحياة بدرجة متوسطة ،في حين كان مستوى قياس العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في التوجه نحو الحياة بدرجة منخفضة.

نستنتج ان العينة الممارسة الرياضية كان لها دور في توجههم نحو الحياة عكس العينة الغير الممارسة وهذا ما أكده حلمي إبراهيم وليلى فرحات ، وذلك في إبراز دور الأنشطة الرياضية ودورها الفعال في توجه المعاق نحو الحياة

الفرض الثاني و الذي يدلي بـ : وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المعاقين حركيا تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف.

من خلال الجدول السابق الذكر رقم 00 يتضح لنا اثبات الفرض الصفري المدون اعلاه و الذي يدلي بوبجود فروق ذات دلالة احصائية بين المعاقين حركيا تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة لصالح العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف، وهذا من خلال ممارستها و تفاعلها مع مختلف افراد المجتمع اضافة الى تحديات الانجاز خلال ممارسة النشاط الرياضي المكيف.

بعد المعالجة الاحصائية لنتائج القياس و تقييمها استنتج الطالبان ان مستوى قياس عينة البحث الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة متوسط ، كذلك مستوى قياس عينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في قياس التوجه نحو الحياة منخفض ، كما تأكد انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس التوجه نحو الحياة لعينة البحث تبعا لمتغير ممارسة النشاط الرياضي المكيف لصالح العينة الممارسة ، اضافة الى توجه الممارسين للنشاط الرياضي المكيف من خلال عبارات القياس الموجبة ايجابي جدا مقارنة بعينة البحث غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف، و قد تم اثبات الفروض حيث كان مستوى قياس العينة الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في التوجه نحو الحياة بدرجة متوسطة ،في حين كان مستوى قياس العينة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في التوجه نحو الحياة بدرجة منخفضة ليوصي الطالبان بتشجيع ممارسة النشاط الرياضي المكيف للمعاقين حركيا.وهذا ما حققته دراسة حلاوة فيما يخص ممارسة رياضة التايجي وتأثيرها الى بعض القياسات لدى عينة المعاقين.

2-7- الاقتراحات و التوصيات:

- تشجيع ممارسة النشاط الرياضي المكيف للمعاقين حركيا.
- تأهيل المعاق حركيا نفسيا لفتح مختلف خيارات الممارسة داخل المجتمع.
- ابراز تحديات الممارسة للنشاط الرياضي المكيف و الانجازات المحققة نتيجة الممارسة.
- تفعيل كل مجالات الممارسة للنشاط الرياضي المكيف للمعاقين حركيا من خلال توفير التسهيلات المادية لادوات الممارسة.
- البحث و الدراسة في مجالات تنمية الخصائص الشخصية و السمات الحياتية لدى المعاق بشكل عام.

المراجع والمصادر

قائمة المصادر والمراجع

باللـــــــغة العربية:

1- أبو السريع أسامة وآخرون (2006)، أثر المهارات الحياتية في تجويد الحياة وجودتها لدى تلاميذ مدارس التعليم بالقاهرة الكبرى ، وقائع مؤتمر جودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس عمان 17-19 ديسمبر.

2- أبو السعد أحمد (2011) دليل المقاييس و الإختبارات النفسية و التربوية عمان : مركز ديبونو لتعليم التفكير .

3- أستاذ محمد حسن محمود (2006) ، رياضة القوس والسهم للمعاقين ،مكتبة المصرية لطباعة والنشر و التوزيع ، ص 15-17.

4- الأنصاري بدر محمد (2001) مقياس التوجه نحو الحياة المكتبة البحثية في العلوم الإنسانية

تم استرجاع المعلومات من maktaba psychology ,forumegypt , net/ 11- topic

بالتاريخ 18-01-2016.

5- اسماعيل أحمد محمد حسن (2011) الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بالتنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم ، رشالة دكتوراه كلية علوم التربية ، عمان الجامعة الأردنية .

6- بدر الدين كمال عبده و محمد السيد حلاوة ، رعاية المعوقين سمعيا وحركيا ، الجامعي المكتب الحديث الإسكندرية ص24-25 و28-29.

7- تأليف الدكتور نايف مفضي الجبور ، رياضات ذوي الإحتياجات الخاصة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع الأردن-عمان-وسط البلاد.الطبعة2012م-1433ه ص61-62-63

8- تأليف الدكتور مروان عبد المجيد ابراهيم ، الألعاب الرياضية للمعوقين ، دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع عمان ،الطبعة الأولى 1997م-1417ه.ص 171-177، 313-316،287-290.

9- تأليف الدكتور قرين عبد الحسن كموتة، آثير صبري، غسان محمد صادق ،رياضة المعوقين ،وزارة البحث العلمي جامعة بغداد بيت الحكمة رقم الإيداع للمكتبة الوطنية بغداد 949 سنة 1919،ص 139-144

10- تأليف الدكتورين طه سعد علي، أحمد أبو الليل،التربية البدنية والرياضية لذوي الإحتياجات الخاصة، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع الطبعة الأولى 1425ه-2005م، ص 147-148-150

11- جودة أمال، (2011) التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل و التفاؤل لدى عينة من طلبة القدس مجلة القدس

12- حسن سناء (2012) الصلابة النفسية والأمل وعلاقتهما بالأعراض البسيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهم شمال غزة ، دراسة ماجيستر غير منشورة فلسطين جامعة الأزهر

13- خليل محمد محمود بيومي 1990 الإتجاه نحو الحياة وعلاقته بالصفة النفسية والسلوك التوافقي لدى بعض الشباب ، مجلة التربية البدنية بطنطا كلية التربية مصر، جامعة الزقازيق.

14- رضوان سفيان جاب الله ، هريدي عادل (2001) ، العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من ظواهر الإكتئاب وتقدير الذات و الرضا عن الحياة مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، السنة الخامسة.

15- دكتور محمد لطفي السيد حسنين، الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز للنشر والتوزيع القاهرة، الطبعة 2006م-1427ه، ص 12.

16- دكتور إبراهيم محمد صالح ، مقدمة في الإعاقة الحركية ، دار البداية ناشرون و موزعون ، الطبعة الأولى 2002م-1426ه،ص 16-17-18.

16- دكتور سيد فهمي ، الإعاقات الحركية ،دار الجامعة الجديدة للنشر الإسكندرية ، الطبعة 2008،ص 22-23-24.

17- دكتور إبراهيم محمد صالح ، مقدمة في الإعاقة الحركية ،دار البداية ناشرون وموزعون ،الطبعة الأولى2006م-1426،ص 30-31.

18- مرسي رشاد علي (2001) معجم الصحة النفسية المعاصر القاهرة ، الفارق الحديث للطباعة.

19- عبد الصمد فضل ابراهيم (2005) الشعور بالسعادة و الأمل و الرغبة في التحكم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة منيا. دراسة في ضوء علم النفس الإيجابي ، مجلة البحث للتربية وعلم النفس .

20- عبد الكريم إيمان ، الدوري ربا (2009) التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية البنات مجلة البحوث التربوية و النفسية بغداد.

21- عبد المعطي حسن مصطفى (2005) الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإتحاد النفسي و التربوي مصر جامعة الزقازيق .

22- عبد الوهاب أماتي عبد المقصود (2007) أثر المساندة الإجتماعية الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى المراهقين الأبناء المؤتمر ال14 الإرشاد النفسي مصدر جامعة عين شمس .

23- علي السيد فهمي (2010) التوجه نحو الحياة الإيجابي و علاقته ببعض السمات الشخصية السوية لدى عينة الطلاب الجامعيين المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس ، رابطة الإخصائيين النفسانين المصريةhttp:// www.Almotamar, net /News/2156,htm تم استرجاع المعلومات عن الشبكة الإلكترونية .بتاريخ 16.02.2017

باللـــــــــــــــغة الفرنسية:

1- Diener , E such e,m, lucas ,R.E smith ,H. (1990) subgetctive of progress psychological sulletin.

2- Glikman , Rapalen /2002/ dptimal thinking how to do your best self johnwiley, sons, Inc , new york.

3- MORROW, j(2002) the defation ship of anxisty time perspective as students, joumal of anxiefy disorder.

4- Snyedr,C , R. shorey , HS, shorey , HS, cheavens , J , pul vers , K.M, Adams,V,H.

5- WiKLUND , (2002) , hope and academic success I college . joumal of educational psychologogy.

الملاحق

الإستبيان:

من تأليف شاير وكارفر وتعريب الطالبة الباحثة خ. ميلودي (2017)

عزيزي(ة).....فضلا....اقرأ التعليمات بعناية.

تتناول الأسئلة التالية بعض الميول والتوقعات بحدوث أشياء حسنة ونظرة نحو المستقبل ، المهم أن تعبر عن رأيك بصدق و أمانة.

المطلوب:أن تقرأ كل عبارة وتحدد انطباعك وتوقعك، وذلك بوضع علامة (/) على درجة موافقتك على أن تختارة لكل اجابة واحدة من الإجابات التالية:

موافق بشدة – موافق- محايد- غير موافق- غير موافق بشدة

تأكد أن اجابتك ستكون في محل سرية تامة، ولأغراض البحث العلمي.

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	في الأوقات الصعبة أنا عادة أتوقع الأفضل					
2	إنه لسهل علينا أن أسترخي					
3	اذا كان هناك شيئ سيئ سيحصل لي ، فحتما سيحصل					
4	أنا دائما متفائل بمستقبلي					
5	أستمتع مع أصدقائي كثيرا					
6	من الضروري بالنسبة لي أن أبقى مشغول					
7	من الصعب أن أتوقع دائما أشياء تعترض طريقي					
8	أنا دائما لا أستاء و أنزعج بسهولة					
9	نادراما آخذ بعين الإعتبار الأشياء الجيدة والفرحة التي تحصل معي					
10	في الغالب أتوقع حدوث أشياء جيدة أكثر من السيئة					

شكرا لك على حسن تعونك