

وزارة التعليم العالي  
والبحت العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس  
مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
Institute of sports and physical education

القسم: النشاط الحركي المكيف والاعاقة

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس أكاديمي

في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

عنوان البحث:

تقييم تأثير النشاط البدني المكيف على جودة الحياة  
للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية

تحت إشراف:

د.سيفي بلقاسم

من اعداد الطالب:

1- طلحة هواري

الموسم الجامعي 2023-2024

## شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم الرحيم، والحمد لله رب العالمين الذي منحنا القوة وساعدنا على إنهاء هذا البحث والخروج به بهذه الصورة الممتازة، فبالأمس القريب بدأنا مسيرتنا التعليمية ونحن ننظر إلى يوم التخرج كأنه يوم بعيد، فرأينا أن التربية البدنية والرياضية هدفًا ساميًا ومغامرة عظيمة وغاية تستحق السير وتحمل العناء لأجلها،

وإن هذا البحث الذي أقدمه لكم يحمل في طياته معلومات هامة بذلت مجهودًا عظيمًا لدراستها وجمعها لتظهر لكم بهذا الشكل،

وإيمانًا بمبدأ أنه لا يشكر الله من لا يشكر الناس، فإني أتوجه بالشكر الجزيل للأستاذ المعلم الدكتور ( الاستاذ سيفي بلقاسم) الذي ساعدني كثيرًا في مسيرتي لإنجاز وكتابة هذا البحث وكان له دورًا عظيمًا من خلال تعليماته ونقده البناء ودعمه الأكاديمي، كما أوجه الشكر لأسرتي فردًا فردًا الذين صبروا وتحملوا معي ومنحوني الدعم على جميع الأصعدة، وأشكر أصدقائي والأحباب وكل شخص قدم لي الدعم المادي أو المعنوي،

وأخيرًا أتوجه بشكر خاص للأستاذة معهد التربية البدنية والرياضية وكل من ساهم في مساعدتي لكتابة البحث بكل ما لديه من معلومات وبيانات ساعدتني أو نصائح وجهتني لكل ما هو صواب.

## اهداء

إلى من قال فيهما المولى عز وجل

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "

إلى من قال فيها المصطفى صلى الله عليه وسلم

"الجنة تحت أقدام الأمهات "

إلى نسمة الحياة التي أعيش بها أُمي الغالية "حفظها الله"

إلى من علمني الجد والإجتهاد والصبر .. وان مسافة الألف  
ميل تبدأ بخطوة

..... أبي العزيز حفظه الله ورعاه

إلى جميع إخوتي وأخواتي ..... رعاهم الله و وفقهم لكل  
خير

إلى جميع الأهل والأقارب .....

إلى جميع الأصدقاء وزملاء الدراسة والعمل .....

..... إلى كل من حملهم قلبي ونسيهم قلبي .....

# ملخص الدراسة

## باللغة العربية:

تهدف الدراسة إلى تبيان تقييم تأثير النشاط البدني المكيف على جودة الحياة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية ، قمنا بقياس ذلك من خلال إجراء دراسة ميدانية في جامعة عين الدفلى، قسمت هذه الدراسة إلى شطرين، الشطر الأول هو الجانب النظري والذي تناول المفاهيم النظرية لكل من النشاط البدني المكيف والاعاقة الحركية، جودة الحياة أما الشطر الثاني وهو الجانب التطبيقي الذي تمثل في دراسة ميدانية على مستوى جامعة عين الدفلى لتقييم تأثير النشاط البدني المكيف على جودة الحياة للأشخاص ذوي الاعاقة الحركية أبرز إشكاليات البحث تمثلت فيما هو تقييم تأثير النشاط البدني المكيف على جودة الحياة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية؟ بالإضافة إلى سؤال آخر يطرح نفسه والمتمثل في ما هو تقييم تأثير النشاط البدني المكيف على الصحة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية؟

إعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي والذي إستطعنا من خلال إتباعه على الإجابة على إشكاليات هذا البحث العلمي معتمدين في ذلك على إستبيان تم توزيعه على طلبة السنة الأولى ليسانس جامعة عين الدفلى. أوضحت النتائج أن أكثر من 80 بالمائة من الطلبة تحسنت جودة حياتهم نحو الافضل ، كما تبين أن النشاط البدني المكيف يرفع من جودة الحياة لدى المعاقين حركيا، كما تؤكد النتائج علأن النشاط البدني المكيف يمكن أن يكون أداة فعالة لتحسين جودة الحياة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية. ومع ذلك، إقترحنا ان الأمر يتطلب مزيدًا من البحث لتحديد أفضل الأساليب والبرامج التي يمكن أن تكون مفيدة في هذا السياق.

**الكلمات الدالة:**النشاط البدني المكيف, الاعاقة الحركية, جودة الحياة.

## باللغة الفرنسية:

"L'étude vise à évaluer l'impact de l'activité physique adaptée sur la qualité de vie des personnes atteintes de handicaps moteurs. Nous avons mesuré cela grâce à une étude de terrain menée à l'Université d'Ain Defla. L'étude a été divisée en deux parties : l'aspect théorique, qui a abordé les concepts théoriques de l'activité physique adaptée et des handicaps moteurs, et l'aspect pratique, qui a impliqué une étude de terrain à l'Université d'Ain Defla pour évaluer l'impact de l'activité physique adaptée sur la qualité de vie des personnes atteintes de handicaps moteurs. Les questions de recherche ont porté sur l'évaluation de l'effet de l'activité physique adaptée sur la qualité de vie et la santé physique des personnes atteintes de handicaps moteurs.

Dans notre recherche, nous avons suivi une méthodologie descriptive et abordé ces questions de recherche scientifique en distribuant un questionnaire aux étudiants de première année de licence à l'Université d'Ain Defla. Les résultats ont indiqué que plus de 80 % des étudiants ont signalé une amélioration de leur qualité de vie. De plus, l'étude a révélé que l'activité physique adaptée influence positivement la qualité de vie des personnes atteintes de handicaps moteurs. Cependant, nous recommandons des recherches supplémentaires pour identifier les méthodes et programmes les plus efficaces dans ce contexte.

**Mots clés : Activité physique adaptée, handicaps moteurs, qualité de vie."**

## باللغة الإنجليزية:

The study aims to evaluate the impact of adapted physical activity on the quality of life for individuals with motor disabilities. We measured this through a field study conducted at the University of Ain Defla. The study was divided into two parts: the theoretical aspect, which covered the theoretical concepts of both adapted physical activity and motor disabilities, and the practical aspect, which involved a field study at the University of Ain Defla to assess the impact of adapted physical activity on the quality of life for individuals with motor disabilities. The research questions focused on evaluating the effect of adapted physical activity on quality of life and physical health for individuals with motor disabilities.

In our research, we followed a descriptive methodology and addressed these scientific research questions by distributing a questionnaire to first-year undergraduate students at the University of Ain Defla. The results indicated that over 80% of the students reported an improvement in their quality of life. Furthermore, the study revealed that adapted physical activity positively influences the quality of life for individuals with motor disabilities. However, we recommend further research to identify the most effective methods and programs in this context.

**Keywords: Adapted physical activity, motor disabilities, quality of life."**

# الفهرس

الصفحة	العنوان	الرقم
ا	شكر وتقدير	
ب	اهداء	
ج	الملخص	
د	الفهرس	
ه	قائمة الجداول	
و	قائمة الاشكال	

## جانب التعريف بالبحث

1	المقدمة	1.1
2	المشكلة	2.1
3	الفرضيات	3.1
3	الأهداف	4.1
3	الأهمية	5.1
4	المصطلحات الخاصة بالبحث	6.1
6	الدراسات السابقة والمشابهة	7.1

## الجانب النظري

### الفصل الأول: النشاط البدني المكيف والاعاقة الحركية

11	تمهيد	
11	مفهوم النشاط البدني المكيف	1.1
11	أهمية النشاط البدني المكيف	2.1
12	فوائد النشاط البدني المكيف	3.1
12	انواع النشاط البدني المكيف	4.1
13	مفهوم الإعاقة	5.1
13	انواع الاعاقات	6.1
13	الإعاقة الحركية	1.6.1
13	مفهوم الإعاقة الحركية	1.1.6.1
13	الاستراتيجيات والعلاجات الطبية للإعاقة الحركية	2.1.6.1
14	الاعاقة السمعية والبصرية	2.6.1
14	الإعاقة الاجتماعية او العاطفية والعقلية	3.6.1
15	العوامل المؤثرة في النشاط البدني المكيف	7.1
15	تاثير النشاط البدني المكيف على الاعاقة الحركية	8.1
15	النصائح والتوجيهات العامة	9.1
16	التحذيرات والاحتياطات اللازمة	10.1

16	خلاصة الفصل	
الفصل الثاني: جودة الحياة والصحة النفسية		
18	تمهيد	
18	مفهوم جودة الحياة	1.2
18	أنواع جودة الحياة	2.2
18	مظاهر جودة الحياة	3.2
22	العلاقة بين النشاط البدني المكيف وجودة الحياة	4.2
23	دور النشاط البدني المكيف في الرفع من جودة الحياة	5.2
23	الخاتمة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الأول: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية.		
26	تمهيد	
26	المنهج المتبع	1.1
26	مجتمع وعينة البحث	2.1
26	مجتمع البحث	1.2.1
26	عينة البحث	2.2.1
26	متغيرات البحث	3.1

26	حدود الدراسة	4.1
26	المجال الزمني	1.4.1
27	المجال المكاني	2.4.1
27	المجال البشري	3.4.1
27	الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث	5.1
27	أدوات الاختبار	6.1
27	الاستبيان	1.6.1
28	الاسس العلمية للاختبار	7.1
28	الصدق	1.7.1
29	الثبات	2.7.1
29	الموضوعية	3.7.1
30	الوسائل الإحصائية:	8.1
30	الخاتمة	

## الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

32	تمهيد	
32	الدراسة الإحصائية	1.1.2
32	عرض النتائج وتحليلها	2.1.2
98	مقارنة النتائج بالفرضيات	2.2
99	الاستنتاج	3.2
99	الخلاصة العامة	4.2
100	الاقتراحات والتوصيات	5.2
101	الخاتمة	6.2
101	المراجع والمصادر	7.2
105	الملاحق	8.2

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
28	يبيّن أسماء المحكمين للاستبيان قيد الدراسة	1
29	يوضح المجالات المختلفة لدرجة الثبات (Alpha)	2
29	يبيّن قيمة معامل Cronbach's Alpha لمحاور الإستبيان	3
32	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الأول.	4
33	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الأول.	5
34	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الأول.	6
35	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الأول.	7
36	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الأول.	8

37	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الأول.	9
38	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الأول.	10
39	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الأول.	11
40	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الثاني.	12
41	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الثاني.	13
42	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الثاني.	14
43	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الثاني.	15
44	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الثاني.	16
45	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الثاني.	17
46	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الثاني.	81
47	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الثاني.	19
48	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (9) للمحور الثاني.	20
49	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (10) للمحور الثاني.	21
50	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (11) للمحور الثاني.	22
51	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (12) للمحور الثاني.	23
52	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (13) للمحور الثاني.	24
53	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (14) للمحور الثاني.	25
54	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (14) للمحور الثاني.	26
55	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (15) للمحور الثاني.	27
56	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (16) للمحور الثاني.	28
58	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (17) للمحور الثاني.	29
59	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (18) للمحور الثاني.	30
60	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (19) للمحور الثاني.	31
61	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (20) للمحور الثاني.	32
62	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (12) للمحور الثاني.	33
63	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (22) للمحور الثاني.	34
64	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (23) للمحور الثاني.	35
65	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (24) للمحور الثاني.	36
66	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (25) للمحور الثاني.	37
67	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (26) للمحور الثاني.	38
68	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (27) للمحور الثاني.	39
69	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (28) للمحور الثاني.	40
70	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (29) للمحور الثاني.	41
71	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (30) للمحور الثاني.	42

72	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (31) للمحور الثاني.	43
73	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (32) للمحور الثاني.	44
74	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (33) للمحور الثاني.	45
75	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (34) للمحور الثاني.	46
76	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (35) للمحور الثاني.	47
77	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (36) للمحور الثاني.	48
78	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (37) للمحور الثاني.	49
79	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (38) للمحور الثاني.	50
80	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (39) للمحور الثاني.	51
81	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (40) للمحور الثاني.	52
82	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (41) للمحور الثاني.	53
83	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (42) للمحور الثاني.	54
84	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (43) للمحور الثاني.	55
85	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (44) للمحور الثاني.	56
86	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (45) للمحور الثاني.	58
87	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (46) للمحور الثاني.	59
88	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (47) للمحور الثاني.	60
89	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (48) للمحور الثاني.	61
90	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (49) للمحور الثاني.	62
92	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (50) للمحور الثاني.	63
93	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (51) للمحور الثاني.	64
94	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (52) للمحور الثاني.	65
95	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (53) للمحور الثاني.	66
96	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (54) للمحور الثاني.	67
97	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (55) للمحور الثاني.	68
98	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (56) للمحور الثاني.	69
99	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (57) للمحور الثاني.	70
100	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (58) للمحور الثاني.	71
101	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (59) للمحور الثاني.	72
102	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (60) للمحور الثاني.	73

## قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
-------	---------	--------

32	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الأول.	1
33	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الأول.	2
34	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الأول.	3
35	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الأول.	4
36	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الأول.	5
37	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الأول.	6
38	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الأول.	7
39	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الأول.	8
40	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الثاني.	9
41	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الثاني.	10
42	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الثاني.	11
43	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الثاني.	12
44	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الثاني.	13
45	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الثاني.	14
46	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الثاني.	15
47	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الثاني.	16
48	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (9) للمحور الثاني.	17
49	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (10) للمحور الثاني.	81
50	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (11) للمحور الثاني.	19
51	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (12) للمحور الثاني.	20
52	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (13) للمحور الثاني.	21
53	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (14) للمحور الثاني.	22
54	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (14) للمحور الثاني.	23
55	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (15) للمحور الثاني.	24
56	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (16) للمحور الثاني.	25
58	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (17) للمحور الثاني.	26
59	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (18) للمحور الثاني.	27
60	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (19) للمحور الثاني.	28
61	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (20) للمحور الثاني.	29
62	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (12) للمحور الثاني.	30
63	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (22) للمحور الثاني.	31
64	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (23) للمحور الثاني.	32
65	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (24) للمحور الثاني.	33
66	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (25) للمحور الثاني.	34



102	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (60) للمحور الثاني.	70
-----	---	----

# جانب التعريف بالبحث

## 1-المقدمة:

تعاني الأشخاص ذوو الإعاقة الحركية من صعوبات كبيرة جداً في تحقيق نوعية حياة جيدة بسبب التحديات الصحية والنفسية التي يواجهونها يومياً. ولذلك، فإن النشاطات البدنية المكيفة والمتميزة تعتبر تحتاج الى الاهتمام والتركيز الكبير وهي أحد السبل الفعالة والمثبتة علمياً في تحسين حالتهم الصحية والنفسية بشكل عام، كما أنها تعمل على تعزيز جودة حياتهم بشكل كبير وفعال. وتسعى هذه الدراسة إلى تقييم تأثير النشاط البدني المكيف والمتنوع على جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية بهدف تقديم الدعم اللازم وتحسين حالتهم الحركية والنمو الشخصي والتنمية البدنية والعقلية لديهم. كما تهدف الدراسة إلى توفير العوامل الرئيسية والمساهمة في تحقيق تحسينات كبيرة في حياة هؤلاء الأشخاص، والتي تجتاز جميع التحديات وتجعلهم قادرين على القيام بواجباتهم اليومية بشكل مستقل وممتاز. ومن الجدير بالذكر أن المشاركة في هذه الأنشطة البدنية المكيفة تعد تحفيزاً قوياً للمشاركة المجتمعية وتعكس إرادة الأفراد في التغلب على التحديات وتحقيق النجاح والتقدم في الحياة اليومية. وبالتالي، فإن التركيز على إتاحة الفرص المتنوعة والمتعددة للنشاطات البدنية المكيفة يعد خطوة حاسمة في تحسين جودة حياة هؤلاء الأشخاص وتعزيز قدراتهم بشكل عام (Marquez et al.2020)(Lewandowska et al.2020) (Carty et al.2021) يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير النشاط البدني المكيف على جودة الحياة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية. ستركز الدراسة على فهم الفوائد الصحية والنفسية للنشاط البدني المكيف على هؤلاء الأشخاص. من خلال جمع البيانات وتحليلها، ستوفر الدراسة تحديداً للطرق التي يمكن من خلالها تعزيز جودة حياتهم من خلال تطبيق النشاط البدني المكيف. ستكون نتائج الدراسة ذات أهمية كبيرة في فهم الأثر الفعلي للنشاط البدني المكيف على حياة هؤلاء الأفراد وقد تساهم في تطوير أفضل الإرشادات والعمليات المستقبلية لتعزيز صحتهم ورفاهيتهم. يمكن للنتائج أن تساعد في رفع الوعي العام حول أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية وتشجيع المجتمع على رعايتهم ودعمهم. تشير الدراسات السابقة إلى أن النشاط البدني يمكن أن يحسن صحة الأفراد ذوي الإعاقة الحركية بطرق مختلفة، بما في ذلك الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، وتحسين اللياقة البدنية وزيادة القدرة على التحرك، وتعزيز السيطرة على الوزن وتحسين الصحة العقلية. بالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن يزيد النشاط البدني المنتظم من فرص الاندماج الاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية وتحسين علاقاتهم الاجتماعية.

## المشكلة:

أسهم علم النفس إسهاما كبيرا في دراسة السلوك الإنساني من حيث فهمه و ضبطه قصد تحسينه وتطويره و كذلك التنبؤ بما هو أفضل، و تلافي الصعوبات و العراقيل التي قد تواجه الإنسان و تطرأ عليه خلال حياته و هذا ما يساعد على تهيئة ظروف مناسبة و خدمات تشمل جميع الجوانب المحيطة بالإنسان تجعله يشعر بمستوى عال من الرفاهية و السعادة و القدرة على استثمار جميع الإمكانيات المتاحة لديه ليصل إلى ما يسمى جودة الحياة Quality Of Life .

هذا المفهوم ارتبط بمفهوم الجودة الشاملة الذي انتشر في عدد واسع من التخصصات كالعلوم الاقتصادية والإدارية و علم الاجتماع و التربية و غيرها ، و يرى الأشول (2005) أنه نادرا ما يحظى مفهوم ما بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي أو الاستخدام العملي العام في حياتنا اليومية و هذه السرعة مثلما حدث لمفهوم جودة الحياة.

ويلاحظ المنتبغ للدراسات النفسية الحديثة اهتماما ملحوظا بمفهوم الجودة بشكل عام و جودة الحياة لدا الفرد بشكل خاص، و من أمثلة هذه الدراسات دراسة كل من إبراهيم و صديق (2006)، المحرزي و إبراهيم (2006)، (James Wogner laeapy Foro (2006)،

(1999) Hojiran، وفرجاني (1999)، و العادلي (2006)، (PicherAbott'L (2006).

و هذا الاهتمام يعكس أهمية هذا المفهوم و تأثيره على مختلف الجوانب النفسية، فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي و نوعيته و ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي و التحضر تعكس بلاشك مستوى معين من جودة الحياة، وهكذا فإن الجودة هي هدف جميع المكونات النفسية، و يقصد بجودة الحياة بشكل عام جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه النفسي و الجسمي و المعرفي و درجة توافقه مع نفسه و مع الآخرين و تكوينه الاجتماعي و الأخلاقي. (البهادلي و كاظم، 2006 ص 69).

تأتي الدراسة الحالية لتبحث في إمكانية تقنين مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي على الطلبة الجامعيين في البيئة الجامعية الجزائرية، حيث يسمح هذا المقياس بتوفير صفحة نفسية تعكس تقييمات أو تقديرات الطلبة لمستوى جودة حياتهم في مجالات محددة، مما يساهم في تفعيل برامج التوجيه و الإرشاد النفسي و التربوي و الجهود الموجهة نحو التشخيص. ومنه نستخلص الإشكاليات الآتية:

1- ما هو تقييم تأثير النشاط البدني المكيف على جودة الحياة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية؟

2- ما هو تقييم تأثير النشاط البدني المكيف على الصحة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية؟

## الفرضيات:

الفرضية هي حسب (Landsheere.G، 1976)"تصريح نتخذه مؤقتا فيما يخص علاقة بين متغيرين أو أكثر وهدف البحث هو تأكيد أو نفي هذا التصريح".

- 1-يوثر النشاط البدني المكيف بشكل إيجابي على جودة حياة المعاقين حركيا
- 2-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني المكيف والصحة البدنية

## الأهداف:

- تحديد تأثير النشاط البدني المكيف على الصحة البدنية للأفراد ذوي الإعاقة الحركية.
- تقييم الفرق في جودة الحياة بين الأفراد ذوي الإعاقة الحركية الذين يشاركون في برامج النشاط البدني المكيف وبين الذين لا يشاركون فيها.
- تحديد تأثير النشاط البدني المكيف على مستوى الرضا والسعادة الشخصية للأفراد ذوي الإعاقة الحركية.

## الأهمية:

البحث عبارة عن دراسة مسحية لمعرفة مدى تأثيرالنشاط البدني المكيف على جودة الحياة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.تكمن الأهمية من عدة جوانب ابرزها:

### **1-الجانب النظري:**

تحديد تأثير النشاط البدني المكيف على مستوى الرضا والسعادة الشخصية للأفراد ذوي الإعاقة الحركية.

### **2-الجانب العملي:**

ايرازتأثير النشاط البدني المكيف على جودة الحياة والصحة البدنية

# المصطلحات الخاص بالبحث:

## 1-النشاط البدني المكيف:

**المفهوم اللغوي:**النشاط البدني الرياضي المكيف هو عملية تطوير وتعديل في طرق وأساليب ممارسة الأنشطة الرياضية بما يتلاءم وقدرات الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة بحسب نوع وصنف ودرجة الإعاقة لديهم.

## المفهوم الاصطلاحي:

يعرفه الدكتور أسامة رياض بأنه عملية تطوير وتعديل في طرق ممارسة الأنشطة الرياضية بما يتلاءم مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، ويتناسب مع نوع ودرجة الإعاقة لديهم، كما يحتوي على مجموعة من الإجراءات التي تتخذ في بعض النواحي الأنشطة الرياضية سواء من حيث التعديل في الاداء البدني أو تعديل بعض النواحي القانونية، حتى يتسنى للمعاقين ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة آمنة وفعالة. (رياض، 2015)

**التعريف الإجرائي:** يُعرف النشاط البدني المكيف على أنه نشاط بدني يتم تنظيمه وتخصيصه بشكل خاص للأفراد الذين يعانون من إعاقات أو قيود حركية. يتم تكيف هذا النشاط وتعديله بناءً على احتياجات الفرد وقدراته البدنية. يتم تصميم البرامج والأنشطة الرياضية المكيفة لتوفير فرص للمشاركة البدنية والاجتماعية للأفراد ذوي الإعاقة الحركية.

## 2-جودة الحياة:

## المفهوم اللغوي:

أن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمان وبتغير حالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد نفسه في المواقف المختلفة، فالمريض يرى السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد (Commins&McCabe، 1994)

## المفهوم الاصطلاحي:

أن مفهوم جودة الحياة يعد مفهوما نسبيا يختلف من شخص لآخر من الناحيتين (النظرية والتطبيقية)، استنادا إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد

لتقويم الحياة ومتطلباتها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، مثل القدرة على التفكير، واتخاذ القرارات، والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية والاجتماعية، والمعتقدات الدينية والقيم الحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة والأكثر أهمية، والتي تحدد سعادته في الحياة (العادلي، 2006)

### المفهوم الإجرائي:

الجودة الحياتية تعتبر مفهوماً شاملاً يُشير إلى مدى الرضا والسعادة والرفاهية الشاملة التي يعيشها الفرد في حياته. يُعتبر هذا المفهوم مهماً في فهم جودة الحياة من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية.

### 3-الإعاقة الحركية:

#### المفهوم اللغوي:

الإعاقة الحركية هي حالة تحد من مقدرة الفرد على القيام بوظيفة واحدة أو أكثر من الوظائف التي تعتبر العناصر الأساسية لحياتنا اليومية. هذه الإعاقة قد تكون ناتجة عن مشاكل في العظام، المفاصل، العضلات، أو قد تكون ناتجة عن خلل في الجهاز العصبي (فهيمى و سامية، 1997)

#### المفهوم الاصطلاحي:

الإعاقة الحركية هي الإعاقة الناتجة من عيوب بدنية أو جسمية، وهذه العيوب متعلقة بالعظام والمفاصل والعضلات، ويُطلق على الشخص المُصاب بمثل هذه العيوب معاق بديناً أو حركياً، ويرى العلماء أن المعاق حركياً هو الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي، وذلك لأسباب وراثية أو مكتسب. (بوكرام، 2008)

#### المفهوم الاجرائي:

هي حالة تتميز بضعف في القدرة على الحركة أو الحركة الضعيفة في الجسم، سواء بسبب عوامل عضوية، عصبية، أو عضلية. يمكن أن تكون الإعاقة الحركية ناتجة عن أمراض وظائف الجهاز العصبي المركزي مثل الشلل الدماغى، الشلل التشنجى، أو الشلل الرباعى، أو بسبب الإصابات الجسدية مثل الحوادث الناجمة عن الحروق أو الحوادث المرورية.

**1- دراسة Monika Guskowska: Effects of exercise on**

**(2004) anxiety, depression and mood**

-This article reviews the studies on the effects of physical activity on the emotional states-- anxiety, depression and mood. The meta-analyses of correlational and experimental studies reveal positive effects of exercise, in healthy people and in clinical populations (also in patients with emotional disorders) regardless of gender and age. The benefits are significant especially in subjects with an elevated level of anxiety and depression because of more room for possible change. The most improvements are caused by rhythmic, aerobic exercises, using of large muscle groups (jogging, swimming, cycling, walking), of moderate and low intensity. They should be conducted for 15 to 30 minutes and performed a minimum of three times a week in programs of 10-weeks or longer. The results confirm the acute effect of exercise i.e. the reductions in anxiety and depression after single sessions of exercise. The changes in anxiety, depression and mood states after exercise are explained most frequently by the endorphin and monoamine hypotheses. Exercise may also increase body temperature, blood circulation in the brain and impact on hypothalamic-pituitary-adrenal axis and physiological reactivity to stress. The possible psychological mechanisms include .improvement of self-efficacy, distraction and cognitive dissonance

**2-دراسة بن خدومة عز الدين و بن جدو مبارك (النشاط البدني المكيف**

**و دوره في إدماج ذوي الإحتياجات الخاصة في المجتمع) 2015**

تعالج هذا الدراسة موضوعاً هامياً الممارسة الرياضية أو النشاط البدني المكيف دور هفيادماج فئة ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع، حيث كان عنوان البحث النشاط البدني المكيف دور هفيادماج ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع، حيث كانت شكاية البحث تتمحور هليمكن للنشاط البدني المكيف دور إيجابي وفعال في دمج فئة ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع؟. اقترح الطلبة ك فرضيات لهذه الدراسة فرضيتين و هما:  
1. للنشاط البدني المكيف دور إيجابي في دمج فئة ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع.  
2. النشاط البدني المكيف وسيلة فعالة في معالجة مركب النقص لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.  
بعد تحليل و مناقشة النتائج، خلص البحث إلى:

1. النشاط الرياضي المكيف مثل وسيلة ناجعة في دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع

2. من خلال ممارسة النشاط البدني المكيف هناك عدة حالات استطاعت التغلب على إعاقة و الشعور بمركب النقص لديها.

3. يجب توفير مدر بين مختصين في هذا المجال، لأن التعامل مع مثل هذه الفئة ليس بالأمر السهل كما مع الفئات

الأخرى، و هذا الحساسية هذه الفئة و صعوبة اندماجها في الحياة الاجتماعية جراء الإعاقة.

### 3دراسة قام بها عبد الحفيظي يحيى تحت اشراف جزار محمد عرفات من عنوان: تقنين

مقياس جودة الحياة لمحمود منسيو على كاظم على الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية

بجامعة الجلفة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية تخصص

قياس نفسي و تربوي سنة 2016

اهتمت الدراسة الحالية بتقنين مقياس جودة الحياة لكاظم و منسي على الطلبة الجامعيين بجامعة زيان عاشور بولاية الجلفة، من أجل تقدير درجات جودة حياة الطالب في مجالات محددة هي: الصحة العامة، الحياة الأسرية و الاجتماعية، التعليم و الدراسة، العواطف، الصحة النفسية، شغل الوقت و إدارته. لهذا الغرض سعت هذه الدراسة المستندة إلى المنهج الوصفي للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بعد تطبيقه على عينة التقنين، و من ثم اشتقاق المئينيات كمعايير للدرجات الخام لكل بعد من أبعاد المقياس، و لتحقيق هذا الهدف تم اختيار عينة ممثلة للمجتمع الأصلي، قوامها 847 طالبا، تم اختيارها بطريقة عشوائية عنقودية. و للإجابة على تساؤلات الدراسة تم جمع البيانات و تحليلها إحصائيا بالاعتماد

على نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية ( SPSS20 ) (و ذلك بتوظيف الأساليب الإحصائية التالية:

( معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت"، معامل ألفا كرونباخ، اختبار بارثلليت، اختبار كيزر-ماير-

أولكن ، مقياسكفاءة المعاينة )، و قد أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- تمتع بنود المقياس بمستوى عالي من الفعالية دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من توظيف

اختبار "ت" العينتين مستقلتين.

- تتوافر في المقياس مؤشرات صدق مقبولة دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من أساليب الصدق

التالية: صدق الاتساق الداخلي ، الصدق التلازمي بأسلوبيه التقاربي و التمايزي، الصدق التمييزي،

الصدق العاملي.

- أظهر المقياس وأبعاده الفرعية مؤشرات ثبات مرضية عموماً، حيث تراوح معامل ثبات الاستقرار

للأبعاد الستة بين (0.71 و 0.82)، وبلغ المقياس ككل، 0.89، بينما تراوح معامل ألفا كرونباخ للأبعاد

الستة بين (0.35 و 0.77)، وبلغ المقياس ككل 0.84.

- تم اشتقاق المئينيات كمعايير تفسر في ضوئها الدرجات الخام، وبناء على المعايير المتوصل إليها تم

تصميم الصفحة النفسية للمقياس.

**4-دراسة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي التكيف في تحقيق التكيف النفسي  
لذوي الإحتياجات الخاصة (أصحاب الإعاقة الحركية) دراسة ميدانية أجريت في  
بعض النوادي لكرة السلة على الكراسي المتحركة بالجزائر لبن مخنث  
محمد أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر 3 سنة 2015**

**الإشكالية الرئيسية:** هل يختلف مستوى التكيف النفسي لدى المعوق حركيا

الممارس للرياضة المكيفة عنالمعوق حركيا الغير ممارسة للرياضة المكيفة؟

**الفرض الرئيسي:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى البعد الاجتماعي

لصالح الرياضيين المعوقين حركيا الممارسين على غير الممارسين

**النتائج:**

إثبات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين على مستوى كل من التكيف الشخصي ، التكيف  
الانفعالي، التكيف الأسري و التكيف الاجتماعي ، و قد كانت النتائج كلها لصالح عينة الممارسين عند  
مستوى الدلالة ( 0.01 ) ، مما يثبت لنا صحة الفرضيات الجزئية التي إعتدنا عليها في البحث كحلول  
مؤقتة ، و بالتالي إثبات صحة الفرضية العامة .

## الجانب النظري: الفصل الأول النشاط البدني المكيف والاعاقة الحركية

	تمهيد
مفهوم النشاط البدني المكيف	1.1
أهمية النشاط البدني المكيف	2.1
فوائد النشاط البدني المكيف	3.1
انواع النشاط البدني المكيف	4.1
مفهوم الإعاقة	5.1
انواع الاعاقات	6.1
الإعاقة الحركية	1.6.1
مفهوم الإعاقة الحركية	1.1.6.1
الاستراتيجيات والعلاجات الطبية للإعاقة الحركية	2.1.6.1
الاعاقة السمعية والبصرية	2.6.1
الإعاقة الاجتماعية او العاطفية والعقلية	3.6.1
العوامل المؤثرة في النشاط البدني المكيف	7.1
تأثير النشاط البدني المكيف على الاعاقة الحركية	8.1
النصائح والتوجيهات العامة	9.1
التحذيرات والاحتياطات اللازمة	10.1

خلاصة الفصل

## تمهيد:

النشاط البدني المكيف يمثل جزءًا حيويًا في رعاية الأفراد ذوي الإعاقة الحركية، حيث يساهم في تعزيز الصحة العامة واللياقة البدنية ورفاهيتهم. ومع توفير فرص متزايدة وتطور التكنولوجيا، يُعتبر تحسين الوصول إلى برامج النشاط البدني الملائمة والأمنة، والتي تراعي الاحتياجات الفردية وتوفير الدعم اللازم، تحديًا أساسيًا. على الرغم من ذلك، فإن النشاط البدني المكيف يُظهر فوائد ملموسة في تعزيز الصحة ونوعية الحياة لهؤلاء الأفراد، مما يبرز أهمية مواصلة البحث والتطوير في هذا المجال لتعزيز الخدمات المقدمة والفهم الشامل لفوائده وتحدياته.

### 1.1 مفهوم النشاط البدني المكيف:

النشاط البدني المكيف يعني "التمرين الذي يُخطط له ويُنفَّذ بطريقة منتظمة ومنظمة، ويتكيف وفقًا لحالة الصحة واللياقة البدنية للفرد.

النشاط البدني المكيف يشير إلى ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم ومنظم، مع تعديلات وتكييفات تتناسب الحالة الصحية واللياقة البدنية للفرد. يهدف النشاط البدني المكيف إلى تحسين اللياقة البدنية، والصحة العامة، والعملية الحيوية للجسم، ويتضمن مجموعة متنوعة من التمارين الرياضية والحركات البدنية مثل التمارين الهوائية، وتمارين القوة، وتمارين المرونة، بما يتناسب مع قدرات الفرد واحتياجاته الصحية.

يعتمد تصميم البرنامج البدني المكيف على العديد من العوامل مثل العمر، والجنس، والوزن، والحالة الصحية الحالية، ومستوى اللياقة البدنية السابقة. يُعتبر الاستشارة مع مدرب رياضي مؤهل أو متخصص في العلاج الطبيعي أمرًا مهمًا لتحديد البرنامج البدني المناسب وضبطه بشكل صحيح.

(American College of Sports Medicine, 2018).

### 2.1 أهمية النشاط البدني المكيف:

أهمية النشاط البدني المكيف تتجلى في عدة جوانب:

1. تحسين اللياقة البدنية: يعمل النشاط البدني المكيف على تحسين مستويات اللياقة البدنية بشكل عام، بما في ذلك القدرة القلبية الوعائية، والقوة العضلية، والمرونة، والتوازن.
2. الحفاظ على الصحة العامة: يساعد النشاط البدني المكيف على الحفاظ على الصحة العامة والوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، وارتفاع ضغط الدم.
3. تحسين الصحة النفسية: يساعد ممارسة النشاط البدني المكيف على تحسين الصحة النفسية والعقلية، ويمكن أن يقلل من التوتر والقلق والاكتئاب، ويزيد من الشعور بالسعادة والرفاهية.
4. التحكم في الوزن: يعتبر النشاط البدني المكيف جزءًا مهمًا من برامج فقدان الوزن والحفاظ عليه، حيث يساعد على حرق السعرات الحرارية وزيادة معدل الأيض الأساسي.
5. تحسين جودة الحياة: يمكن أن يساهم النشاط البدني المكيف في تحسين جودة الحياة بشكل عام، من خلال زيادة القدرة على أداء الأنشطة اليومية بدون تعب، وتحسين النوم، وتعزيز الشعور بالحيوية والنشاط.

(ابراهيم، 1998)

### 3.1- فوائد النشاط البدني المكيف:

النشاط البدني المكيف يتمتع بعدد كبير من الفوائد، ومن بين هذه الفوائد:

1. **تحسين الصحة القلبية والوعائية:** يساهم النشاط البدني المكيف في تقوية القلب وتحسين عملية ضخ الدم، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين التاجية.
2. **تحسين اللياقة البدنية:** يزيد النشاط البدني المكيف من قدرة الجسم على أداء الأنشطة اليومية بشكل أفضل وأسهل، ويعزز القوة العضلية والمرونة.
3. **تحسين الصحة العقلية:** يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين المزاج والتخلص من التوتر والقلق، ويساهم في تحسين وظائف الدماغ والذاكرة.
4. **زيادة حرق السعرات الحرارية:** يعمل النشاط البدني المكيف على زيادة معدل الأيض الأساسي وحرق السعرات الحرارية، مما يساهم في فقدان الوزن والحفاظ عليه.
5. **تحسين جودة النوم:** يساعد ممارسة النشاط البدني المكيف في تحسين جودة النوم، ويساعد على الاسترخاء وتهدئة العقل، مما يؤدي إلى نوم أفضل وأكثر استرخاءً.
6. **تقوية الجهاز المناعي:** يمكن للنشاط البدني المكيف تقوية جهاز المناعة، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالأمراض المعدية والتنفسية.
7. **تحسين الشكل الجسدي والمظهر العام:** يمكن للنشاط البدني المكيف أن يساهم في تقليل الدهون الزائدة وبناء العضلات، مما يحسن الشكل الجسدي والمظهر العام.
8. **تحسين الثقة بالنفس:** يمكن أن يزيد النشاط البدني المكيف من الثقة بالنفس والإحساس بالإنجاز والتفوق، والإيجابية تجاه الحياة.

هذه بعض الفوائد الرئيسية لممارسة النشاط البدني المكيف، وهناك العديد من الفوائد الأخرى التي قد تتفاوت حسب نوع النشاط وتكراره وشدته ومدته. (الدين، 1992)

### 4.1 - أنواع النشاط البدني المكيف:

هناك مجموعة متنوعة من أنواع النشاط البدني المكيف التي يمكن للأفراد ممارستها بناءً على مستوى اللياقة البدنية والأهداف الشخصية. من بين هذه الأنواع:

1. **تمارين القوة والتحمل:** تشمل رفع الأثقال، وتمارين الجسم القائمة على الوزن مثل الضغط والسحب والثنى، وتمارين الحبال القفز، وتمارين الكيتليل.
2. **تمارين الهوائية:** تشمل الجري، وركوب الدراجات، والسباحة، وركوب الزلاجات، والتزلج على الثلج، والتمارين الهوائية الداخلية مثل استخدام السير الكهربائي ودراسة التجديف.
3. **تمارين المرونة والاستطالة:** تشمل تمارين اليوغا، وتمارين البيلاتس، وتمارين الاستطالة الموجهة لتحسين مرونة العضلات ومدى حركتها.
4. **الرياضات التنافسية:** مثل كرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، والتنس، والجمباز، والرياضات الفردية مثل الجري وركوب الدراجات.
5. **تمارين الاستقرار والتوازن:** مثل استخدام الكرات الكبيرة، وتمارين التوازن على سطح مستقر وغير مستقر، وتمارين اليوغا الخاصة بتحسين التوازن.

هذه مجرد بعض الأنواع الرئيسية للنشاط البدني المكيف، ويمكن تعديل وتكييف هذه الأنواع وفقاً لاحتياجات وقدرات الفرد. ينصح دائماً بالتشاور مع مدرب رياضي مؤهل لتحديد البرنامج البدني المناسب وضبطه بشكل صحيح (who, 2001).

## مفهوم الإعاقة:

الإعاقة تعني أي نقص أو اختلال في الوظائف البدنية أو العقلية أو الاجتماعية للفرد، مما يؤثر على قدرته على المشاركة بشكل كامل في المجتمع وتحقيق الاستقلالية. يتنوع نطاق الإعاقة وشدها بين الأفراد، وتشمل تلك الإعاقة صعوبات في الحركة، أو السمع، أو البصر، أو الاتصال، أو التعلم، أو العقلية، أو الاجتماعية، أو العاطفية، أو أي مجموعة من هذه الجوانب.

## أنواع الإعاقات:

### الإعاقة الحركية:

### مفهوم الإعاقة الحركية:

الإعاقة الحركية تشير إلى أي حالة تتسبب في صعوبة أو عجز في الحركة الطبيعية للجسم، سواء كان ذلك نتيجة لعوامل وراثية أو جراء إصابة أو حادث. يمكن أن تكون هذه الحالة مؤقتة أو دائمة، وقد تؤثر على الأطراف العلوية أو السفلية أو كليهما.

تتنوع أسباب الإعاقة الحركية وتشمل، على سبيل المثال، الشلل الدماغي، والإصابات النخاعية، وأمراض العضلات، والأمراض العصبية مثل التصلب الجانبي الضموري (ALS)، والشلل الرباعي، والشلل النصفي، وغيرها. يؤثر وجود الإعاقة الحركية على حياة الفرد بشكل شامل، ويمكن أن يحتاج الأفراد المصابون بالإعاقة الحركية إلى دعم وخدمات متخصصة للتعلم والعمل والمشاركة بفعالية في المجتمع (who, 2011).

### الإستراتيجيات و العلاجات الطبية للإعاقة الحركية:

تتنوع الاستراتيجيات والعلاجات الطبية للإعاقة الحركية بناءً على سبب الإعاقة وشدها واحتياجات الفرد المتأثر بها. إليك بعض الاستراتيجيات والعلاجات الشائعة:

1. **العلاج الطبيعي والتأهيل الحركي:** يستخدم العلاج الطبيعي لتقوية العضلات، وتحسين المرونة، وتحسين التوازن والتنسيق الحركي، وتحسين الحركة الوظيفية. يمكن أن يشمل العلاج الطبيعي تمارين الحركة، وتمارين الاستطالة، وتقنيات العلاج اليدوي، واستخدام الأجهزة المساعدة مثل المشاية أو العصا السماعية.
2. **العلاج الوظيفي:** يركز العلاج الوظيفي على تحسين القدرة على أداء الأنشطة اليومية والوظائف الحياتية مثل الأكل والارتداد والاستحمام. يشمل العلاج الوظيفي استخدام تقنيات التكيف والأدوات المساعدة لتسهيل القيام بالمهام اليومية.
3. **الأدوية:** قد تستخدم بعض الأدوية لإدارة الأعراض المرتبطة بالإعاقة الحركية، مثل العلاجات المسكنة للألم والمضادات الالتهابية.
4. **التدخل الجراحي:** في بعض الحالات الشديدة والمعقدة، قد يكون التدخل الجراحي ضروريًا لتصحيح مشاكل في العظام أو الأعصاب أو العضلات التي تسبب الإعاقة الحركية.
5. **التكنولوجيا المساعدة:** يمكن استخدام الأجهزة والتقنيات المساعدة مثل الأطراف الصناعية، والمشايات الكهربائية، والكراسي المتحركة، والأجهزة الإلكترونية المساعدة لتعزيز القدرة على الحركة والاستقلالية.

## الإعاقة السمعية والبصرية:

الإعاقة السمعية والبصرية تشير إلى أي نقص في القدرة على السمع أو البصر يؤثر على القدرة على التواصل والتفاعل مع البيئة المحيطة. يمكن أن تكون هذه الإعاقة متسببة منذ الولادة أو ناتجة عن حادث أو مرض. تتفاوت شدة الإعاقة بين الأفراد، حيث يمكن أن تكون فقط شبه كاملة أو كاملة.

تؤثر الإعاقة السمعية والبصرية على القدرة على الاتصال اللفظي وغير لفظي، مما يمكن أن يؤثر على النطاق الوظيفي والاجتماعي والعاطفي للفرد المتأثر بها. يمكن أن تشمل الإعاقة السمعية والبصرية العديد من الحالات، مثل فقدان السمع، وضعف السمع، والعمى الجزئي، والعمى التام.

## الإعاقة الاجتماعية أو العاطفية والعقلية:

الإعاقة الاجتماعية أو العاطفية والعقلية تشير إلى الصعوبات أو الانحرافات في السلوك الاجتماعي أو العاطفي أو العقلي للفرد، مما يؤثر على قدرته على التفاعل بشكل طبيعي مع المحيط الاجتماعي وتحقيق الاندماج في المجتمع. تتنوع أشكال الإعاقة الاجتماعية والعاطفية والعقلية وتشمل مجموعة متنوعة من الحالات، مثل:

1. **التوحد:** اضطراب التوحد هو حالة تطويرية تؤثر على التفاعل الاجتماعي والاتصال والسلوك. يمكن أن يكون لدى الأشخاص المصابين بالتوحد صعوبة في فهم المشاعر والتعبير عنها والتفاعل بشكل مناسب مع الآخرين.
2. **اضطراب فرط النشاط وفرط الانتباه (ADHD):** يتميز اضطراب فرط النشاط وفرط الانتباه بصعوبة في الانتباه والاندفاع والتحكم في السلوك، مما يؤثر على القدرة على الانخراط بشكل فعال في الأنشطة اليومية والمهام الدراسية أو العملية.
3. **اضطراب الهلع والقلق:** يمكن أن يسبب اضطراب الهلع والقلق الشديد القلق والخوف المستمر، والذي يمكن أن يؤثر على الأداء اليومي والجودة العامة للحياة.
4. **اضطرابات المزاج:** تشمل الاضطرابات المزاجية مثل الاكتئاب واضطراب الهوس والبيولارية، والتي تؤثر على المزاج والطاقة والسلوك بشكل عام.

يمكن أن تتسبب هذه الإعاقات في صعوبات في التفاعل الاجتماعي وتحقيق النجاح في العمل والمدرسة، ويمكن أن تحتاج إلى دعم خاص وتدخلات متعددة للتعامل معها.

(2013، American Psychiatric Association)

## العوامل المؤثرة في النشاط البدني المكيف:

هناك عدة عوامل تؤثر على النشاط البدني المكيف، وتشمل هذه العوامل الشخصية والبيئية والاجتماعية والثقافية. إليك بعض العوامل الرئيسية:

1. **الصحة العامة واللياقة البدنية الحالية:** يؤثر الحالة الصحية الحالية ومستوى اللياقة البدنية على قدرة الشخص على ممارسة النشاط البدني المكيف بشكل آمن وفعال.
2. **العوامل الشخصية:** تشمل العوامل الشخصية مثل العمر والجنس والوزن والتفضيلات الرياضية والهدف من ممارسة النشاط البدني.
3. **البنية الاجتماعية والبيئية:** تشمل هذه العوامل مستوى الدعم الاجتماعي، وتوفر المرافق الرياضية، والبيئة المحيطة بالفرد ومدى تشجيعها لممارسة النشاط البدني.

4. **العوامل الثقافية والدينية**: تؤثر القيم والمعتقدات الثقافية والدينية على نظرة الفرد للنشاط البدني ومدى استعداده لممارسته.
5. **الإرشاد والتوجيه**: يلعب الإرشاد والتوجيه الدور الهام في تحفيز الأفراد على ممارسة النشاط البدني المكيف وتوجيههم نحو الأنشطة المناسبة.

هذه بعض العوامل الرئيسية التي تؤثر على النشاط البدني المكيف. ويمكن أن يتفاعل هذه العوامل معًا لتحديد مدى استعداد الفرد وقدرته على ممارسة النشاط البدني بانتظام وبشكل صحيح.

(American College of Sports Medicine، 2018)

### تأثير النشاط البدني المكيف على الإعاقة الحركية:

النشاط البدني المكيف له تأثير إيجابي كبير على الأشخاص الذين يعانون من الإعاقة الحركية. إليك بعض الآثار الإيجابية:

1. **تحسين اللياقة البدنية**: يمكن لممارسة النشاط البدني المكيف تحسين اللياقة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، مما يساعدهم على زيادة القدرة على الحركة والأداء البدني.
2. **تعزيز القوة العضلية والمرونة**: يساهم النشاط البدني المكيف في تقوية العضلات وزيادة المرونة، مما يسهل الحركة ويحسن التوازن والتحكم في الجسم.
3. **تحسين الصحة العامة**: يمكن لممارسة النشاط البدني المكيف تحسين الصحة العامة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، بما في ذلك تحسين وظائف القلب والأوعية الدموية والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري.
4. **تحسين الصحة النفسية**: يمكن أن يكون لممارسة النشاط البدني المكيف تأثير إيجابي على الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، بما في ذلك تحسين المزاج وتقليل مستويات التوتر والقلق.
5. **تعزيز الاستقلالية والجودة الحياتية**: من خلال تحسين اللياقة البدنية والقوة العضلية والمرونة، يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية أن يكتسبوا مهارات جديدة ويزيدوا من استقلاليتهم في القيام بالأنشطة اليومية، مما يعزز جودة حياتهم بشكل عام.

CITATIONPet11 \ 5121

### النصائح و التوجيهات العامة:

بعض النصائح والتوجيهات للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية للتحفيز على ممارسة النشاط البدني المكيف بشكل آمن وفعال:

1. **استشير الطبيب أو المتخصص الطبي**: قبل البدء في أي برنامج للنشاط البدني، تأكد من استشارة الطبيب أو المتخصص الطبي للحصول على توجيهات وتوصيات خاصة بحالتك الصحية والحركية.
2. **اختيار الأنشطة المناسبة**: اختر الأنشطة البدنية التي تناسب قدراتك واحتياجاتك، والتي تعزز قوة العضلات والمرونة دون تحميل الجسم ضغطاً زائداً.
3. **الاستمتاع بالأنشطة الرياضية الفريدة**: ابحث عن الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع اهتماماتك واستمتع بها، سواء كانت رياضة السباحة، أو ركوب الدراجات، أو اليوغا، أو أي نشاط آخر يناسبك.
4. **توخي الحذر والانتباه**: ابدأ ببطء وتدرج في زيادة شدة ومدة التمارين بمرور الوقت، وتوخي الحذر من الإصابات من خلال استخدام الأدوات الوقائية اللازمة.
5. **الاستراحة والتقسيم الجيد للوقت**: تأخذ الاستراحات اللازمة بين فترات الممارسة، وتقسّم الوقت بين النشاط البدني وفترات الراحة لتفادي الإرهاق الزائد.

6. **التحفيز والتشجيع الذاتي**: حافظ على التحفيز الذاتي والإيجابية، وحدد الأهداف القابلة للقياس والمحددة زمنياً لتحفيزك على الاستمرار في ممارسة النشاط البدني.

7. **الانضمام إلى مجموعات دعم**: ابحث عن مجموعات دعم أو برامج تدريبية خاصة بالأشخاص ذوي الإعاقة الحركية للحصول على الدعم والتشجيع والمشاركة في تجارب مماثلة.

(حسن، 1977)

## **التحذيرات و الإحتياطات اللازمة:**

عند ممارسة النشاط البدني المكيف للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، هنا بعض التحذيرات والاحتياطات التي يجب أخذها بعين الاعتبار:

1. **استشارة الطبيب**: قبل البدء في أي برنامج للتمارين، يجب استشارة الطبيب لتقييم الحالة الصحية والتأكد من عدم وجود أي مشاكل صحية تمنع ممارسة النشاط البدني.
2. **اختيار الأنشطة المناسبة**: اختر الأنشطة التي تتناسب مع قدراتك وحالتك الصحية، وتجنب الأنشطة التي قد تزيد من خطر الإصابة مثل الرياضات العالية الارتفاع.
3. **تجنب الإفراط في النشاط**: لا تقم بزيادة الشدة أو المدة الزمنية للتمارين بشكل مفرط، واستمع إلى جسديك وتوقف عن النشاط في حالة شعورك بالألم أو الإجهاد الزائد.
4. **استخدام الأدوات الوقائية**: استخدم الأدوات الوقائية اللازمة مثل الواقيات والأحذية المناسبة لتقليل خطر الإصابة.
5. **التدريب السليم**: تأكد من أنك تعرف كيفية أداء التمارين بشكل صحيح، واستعن بمدرب مختص إذا لزم الأمر لضمان تنفيذ التمارين بشكل آمن.
6. **المراقبة المستمرة للصحة**: قم بمراقبة أعراضك وحالتك الصحية أثناء ممارسة النشاط البدني، واستشر الطبيب في حالة وجود أي مشاكل صحية أو تغيرات غير عادية.
7. **التحفيز والاستمتاع**: حافظ على التحفيز والإيجابية واستمتع بالنشاط البدني، فهو جزء مهم من الحياة الصحية والسعيدة.

هذه التحذيرات والاحتياطات تهدف إلى ضمان ممارسة النشاط البدني بشكل آمن وفعال للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية. تذكر أن الاستشارة الطبية دائماً هي الخطوة الأولى قبل بدء أي برنامج للتمارين.

## **خلاصة الفصل:**

في هذا الفصل تسلط الضوء على أهمية توفير فرص ملائمة لممارسة النشاط البدني المكيف للأفراد ذوي الإعاقة الحركية، بهدف تحسين جودة حياتهم ورفاهيتهم. يتناول النص مفهوم النشاط البدني المكيف وفوائده للصحة البدنية والنفسية والاجتماعية. كما يناقش التحديات التي قد تواجه هؤلاء الأفراد في ممارسة النشاط البدني ويقدم استراتيجيات لتطوير برامج تلبي احتياجاتهم. بشكل عام، تبرز الفقرة أهمية تعزيز الصحة والرفاهية للأفراد ذوي الإعاقة من خلال تشجيع ممارسة النشاط البدني المكيف وتوفير بيئة داعمة لذلك.

## الفصل الثاني:

### جودة الحياة

تمهيد	
مفهوم جودة الحياة	1.2
أنواع جودة الحياة	2.2
مظاهر جودة الحياة	3.2
العلاقة بين النشاط البدني المكيف وجودة الحياة	4.2
دور النشاط البدني المكيف في الرفع من جودة الحياة	5.2
الخاتمة	

## تمهيد:

### مفهوم جودة الحياة:

نستند في دراستنا الحالية على التعريف الذي قدمه (كاظم ومنسي 2010) مع المقياس، موضع الدراسة الحالية. ونعرفها إجرائياً في الدراسة الحالية: **جودة الحياة** تشير إلى مدى الرضا والسعادة التي يشعر بها الفرد بشأن حياته في مجموعة متنوعة من الجوانب، مثل الصحة، والعلاقات الاجتماعية، والرضا الوظيفي، والظروف المادية، والتوازن بين الحياة الشخصية والمهنية. وتتأثر جودة الحياة بعوامل متعددة، بما في ذلك العوامل الاقتصادية والاجتماعية والصحية والثقافية.

### أنواع جودة الحياة:

هناك عدة أنواع لجودة الحياة تتضمن:

**الجودة البدنية:** تتعلق بالصحة العامة واللياقة البدنية.

**الجودة النفسية:** ترتبط بالرضا الشخصي والصحة العقلية.

**الجودة الاجتماعية:** تشمل العلاقات الاجتماعية والدعم الاجتماعي.

**الجودة الاقتصادية:** تتعلق بالدخل والحالة المادية والأمان المالي.

### مظاهر جودة الحياة:

#### **1. الحلقة الأولى: العوامل المادية و التعبير عن حسن الحال:**

##### **1.1 العوامل المادية:**

تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد و حالته الاجتماعية و الزوجية والصحية، والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، إذ ترتبط بثقافة المجتمع و تعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

##### **2.1. حسن الحال (Belling Well):**

ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهراً سطحياً للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحوها لأحد. (الهنداوي، 2011، ص41-42).

## 2. الحلقة الثانية: إشباع الحاجات و الرضا عن الحياة

### 1.2. إشباع و تحقيق الحاجات (Iveeds Of Fillment Ful):

يعتبر أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد، و هناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء، كالطعام، والمسكن، والصحة، و منها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة إلى الأمن، و الانتماء، و الحب، و القوة، و الحرية، و غيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد، و التي يحقق من خلالها جودة حياته .(الهنداوي، 2011، ص42). و يعتبر تصنيف ماسلو للاحتياجات عنصر هام ، و لا غنى عنه في المساهمة في فهم أعمق لجودة الحياة من خلال العرض البياني للعنصر، و علاقته بجوانب جودة الحياة، و التي تتمثل في المجالات البيئية و ما يقابلها من تحسين في نوعية الحياة في الجوانب التالية:

- الجوانب البيئية و تتناول سلامة البيئة الطبيعية.
- الجوانب الأمنية و تتناول السلامة و الأمن.
- الجوانب الاقتصادية و تؤكد على حقوق الرفاهية المادية.
- الجوانب الاجتماعية و القائمة على الانسجام الاجتماعي و العدالة.
- الجوانب السياسية و تؤكد على الحرية و حقوق الإنسان و كرامته.
- الجوانب الثقافية القائمة على خطط لتنمية القيم الثقافية .(57  
p,2002,Danielle s'David).

### 2.2. الرضا عن الحياة (Life Of Satisfaction):

يعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة. (الهنداوي، 2011، ص42)، والذي يمثل حكما أو تقويما معرفيا عاما لجودة الحياة التي يعيشها الفرد، " و يعكس الشعور بالرضا (أو عدم الرضا) عن الحياة نظرة الفرد وتقديره أو تقويمه القائم بين خبراته و انجازاته الشخصية و ما استطاع أن يحققه في أرض الواقع من جهة و

بين أماله و تطلعاته في وقت من الأوقات من جهة أخرى، و من هذه الزاوية يتحدد الشعور بالرضا بالمسافة الفاصلة التي يقدرها الفرد بنفسه بينما أنجزه فعلا عند نقطة زمنية معينة و بين أهدافه و طموحاته و رؤيته أو تصوره للعالم كما يجب أن يكون". ( امطانيوس، 2011).

**3. الحلقة الثالثة : إدراك الفرد القوى و المتضمنات الحياتية و إحساسه بمعنى الحياة:**

### **1.3. القوى و المتضمنات الحياتية (Potentials Life):**

قد يري البعض أن إدراك القوى و المتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة، لابد لهم من استخدام القدرات و الطاقات، و الأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، و يجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط، و استغلال الوقت. (الهنداوي، 2011) إذ يؤكد بسيوني البرادعي (2003) على أن حسن إدارة الوقت و الاستفادة منه بأسلوب سليم من الأهداف التربوية الهامة، و من خلاله يتمكن الطالب من اكتساب المهارات، و القيم و الخبرات التربوية و الاجتماعية، و يتم إشباع الهوايات، و الترويح عن الذات و تنمية المواهب و القدرة على الابتكار و تجديد حيوية الطلاب، و تحقيق التوازن النفسي. (طه و لطفي، 2009، ص1443). و على هذا فإن حسن إدارة الوقت و الاستفادة منه يمكن الفرد من إشباع حاجاته الجسمية و الاجتماعية و العقلية و الانفعالية مما ينعكس إيجابا على جودة حياته .

### **2.3. معنى الحياة : Life Meaning :**

يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته و أهميته بالنسبة للمجتمع و الآخرين شعر بانجازاته و مواهبه و أن شعوره قد يسبب نقصا أو افتقادا للآخرين له، فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة.

(الهنداوي، 2011، ص42).

#### 4. الحلقة الرابعة : الصحة و البناء البيولوجي و إحساس الفرد بالسعادة:

#### 1.4. الصحة و البناء البيولوجي ( State Biological And ) :(Health

تعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، و الصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي لأن أداء خلايا الجسم و وظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة و سليمة.

#### 2.4. السعادة:

تتمثل في الشعور بالرضا و الإشباع و طمأنينة النفس و تحقيق الذات، و هي شعور بالبهجة و الاستمتاع و اللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة متضمنات حياته . و يطرح أبو حلاوة (2014) تصورا شارحا للسعادة في إطار علم النفس الإيجابي كمؤشر لجودة الحياة. ( أبو حلاوة ، ، 2014، ص 15) تتضمن السعادة كمؤشر لجودة الحياة أو حسن الحال أو الرفاه:

- الانفعالات الإيجابية ( Emotion Positive ) الحياة السارة أو الممتعة  
(.) Life Pleasant The

- الصفات أو الخصائص الإيجابية ( Character Positive ) حياة  
الاندماج (.) Life Engaged The .

(.) The Social Life الاجتماعية الحياة ( Positive Relationship  
الإيجابية العلاقات -

- المؤسسات الإيجابية : (Institutions Positive) الحياة الهادفة ذات  
المعنى (.) Meaningful The Life .

- و يتضح من خلال هذا النموذج أن للسعادة ثلاث مسارات متميزة:
- أ- الانفعالات الايجابية و تركز على حياة البهجة و الاستمتاع.
- ب- الاندماج « حياة الاندماج و التدفق، و التعايش التام مع الحدث أو الموقف».
- ج- المعنى و يعني أن الحياة ذات معنى، و واضحة للغاية. ( أبو حلاوة ، 2014ص 82)

### 5. الحلقة الخامسة : جودة الحياة الوجودية:

تعتبر الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، و هي الأكثر عمقا داخل الإنسان، و بإحساس الفرد بوجوده وهي بمثابة الترول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده و قيمته، و من خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات قابلة للتعلم قابلة للقياس جودة الحياة (التنعم) (حسن الحال) = انفعالات إيجابية+ اندماج + معنى + علاقات ايجابية البشرية المرتبطة بالمعايير و القيم والجوانب الروحية، و الدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده.(الهنداوي، 2011، ص42).

### العلاقة بين النشاط البدني المكيف و جودة الحياة:

هناك علاقة إيجابية قوية بين النشاط البدني المنتظم وجودة الحياة. يظهر البحث أن ممارسة النشاط البدني المكيف يمكن أن يحسن الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية للأفراد، مما يؤدي في النهاية إلى زيادة مستويات الرضا والسعادة. وتشير الدراسات إلى أن النشاط البدني يمكن أن يقلل من مخاطر الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية، ويزيد من اللياقة البدنية والطاقة، ويحسن الصحة النفسية عن طريق تقليل مستويات التوتر والقلق والاكتئاب.

## دور النشاط البدني المكيف في الرفع من جودة الحياة:

النشاط البدني المكيف يلعب دوراً هاماً في رفع جودة الحياة عبر عدة طرق، منها:

**تحسين الصحة البدنية:** يساعد النشاط البدني على تحسين اللياقة البدنية، وتقوية العضلات والعظام، وتحسين القدرة على التحمل البدني، مما يؤدي إلى الشعور بالحيوية والنشاط في الحياة اليومية.

**تحسين الصحة النفسية:** يعتبر النشاط البدني مساهماً كبيراً في تخفيف التوتر والقلق، وتحسين المزاج والشعور بالسعادة والراحة النفسية، ويمكن أن يكون علاجاً فعالاً للعديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب.

**تعزيز العلاقات الاجتماعية:** يمكن لممارسة النشاط البدني المكيف أن تفتح فرصاً للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، سواء كان ذلك من خلال الانضمام إلى فرق رياضية أو مجموعات تمارين، مما يعزز الشعور بالانتماء والتواصل الاجتماعي.

**تحسين الجودة النوم:** يمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم في تحسين جودة النوم، وتقليل مشاكل النوم مثل الأرق، مما يسهم في الشعور بالاسترخاء والانتعاش في الصباح اليوم التالي.

ممارسة النشاط البدني بانتظام يعتبر بمثابة استثمار في صحة وجودة الحياة الشخصية، وهو جزء أساسي من نمط حياة صحي ومتوازن.

## خلاصة الفصل:

يبين هذا الفصل تأثير النشاط البدني المكيف على جودة حياة الأفراد ذوي الإعاقة الحركية. بحسب الدراسات، يحسن النشاط البدني المكيف الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، ويسهم في زيادة الرفاهية والسعادة. لكن لازال هناك حاجة للبحث لفهم أفضل لهذا التأثير وضمان تصميم برامج فعّالة تلبي احتياجات هؤلاء الأفراد بشكل فعّال.

## الجانب التّطبيقي:

## الفصل الأول:

# الفصل الأول: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية.

تمهيد	
1.1 المنهج المتبع	1.1
2.1 متغيرات البحث	2.1
1.2.1 متغير مستقل	1.2.1
2.2.1 متغير تابع	2.2.1
1.3.1 مجتمع البحث	1.3.1
2.3.1 عينة البحث	2.3.1
4.1 حدود الدراسة	4.1
1.4.1 المجال الزمني	1.4.1
2.4.1 المجال المكاني	2.4.1
3.4.1 المجال البشري	3.4.1
5.1 أدوات البحث	5.1
1.5.1 المقابلة الشخصية	1.5.1
2.5.1 الاستبيان	2.5.1
6.1 الأسس العلمية للاختبار	6.1
1.6.1 الصدق	1.6.1
2.6.1 الثبات	2.6.1
3.6.1 الموضوعية	3.6.1
7.1 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث	7.1
8.1 أدوات الاختبار	8.1
الخاتمة	

## 1.1 تمهيد:

بعد الانتهاء من الجانب النظري نحاول في هذا الجزء أن نتطرق للموضوع من الجانب التطبيقي وذلك عن طريق دراسة ميدانية في شكل استبيان وزع على طلبة جامعة عين الدفلى وسنقوم في هذه المرحلة باختيار الأسئلة التي سنؤكد أو تنفي الفرضيات التي وضعناها لذلك.

## 2.1 منهج البحث :

منهج البحث العلمي هو عبارة عن مجموعة من الخطوات المنظمة والمرتببة بشكل منطقي ومنتابح تساعد الباحث على تقديم بحث متكامل وشامل.1. هذه الخطوات تشمل اختيار مشكلة البحث، تحديد مشكلات البحث، اقتراح الحلول، جمع المعلومات، تنظيم البيانات وتحليلها من أجل اختيار الفرضيات والحلول المقترحة، واستخلاص النتائج(يونس، 2008)

إن طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج، وبما أن الموضوع الذي نحن بصدد معالجته يهتم بدراسة تأثير النشاط البدني المكيف على جودة حياة الأفراد ذوي الإعاقة الحركية ، وقصد تحليل النتائج ودراسة الإشكالية التي طرحناها فإننا ناعتمد على المنهج الوصفي الذي يختص بجمع البيانات اولتقارير أو الجداول الكمية أو كلاهما معاً

## 3.1 مجتمع و عينة البحث :

### 1.3.1مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من مجموع 100 طالب معاق حركيا من مختلف الجنس من ذكور واناث بولاية عين الدفلى

### 2.3.1عينة البحث:

من اجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية، وقد احتوى بحثنا على عينة تحتوي على الجنسين الذكر والانثى بلغ عددهم 50 طالبا

## 4.1 مجالات البحث :

### 1.4.1المجال المكاني:

أجريت الدراسة بجامعة عين الدفلى

## 2.4.1 المجال الزمني:

تم توزيع الاستبيان في الأسبوع الأول لشهر فيفري ثم جمعها في 08/فيفري/2024

## 3.4.1 المجال البشري:

أجريت الدراسة على الطلبة المعاقين حركيا بجامعة عين الدفلى

### 5.1 متغيرات البحث

1.5.1 المتغير المستقل: النشاط البدني المكيف

2.5.1 المتغير التابع: جودة الحياة للمعاقين حركيا

### 6.1 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

- أسئلة واضحة وسهلة ومفهومة  
- عبارات ذات معنى واحد وخالية من التاويلات وحسب مستوى المتلقي

- اخبار المتلقي بسرية المعلومات

### 7.1 أدوات البحث .

الملاحظة

الاستبيان: طبق مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي

الزيارات الميدانية

### 8.1 الاسس العلمية للاختبار

- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

بعد إعداد عبارات أداة الدراسة (الاستبيان) في صورتها الأولية تم توزيعها توزع على مجموعة من المحكمين من أجل تعديلها وتنقيحها أو ما يعرف بالصدق الظاهري (صدق المحكمين) ويعرف الصدق الظاهري بأنه: " الإشارة إلى مدى قياس الاستبيان للغرض الذي وضع من اجله ظاهريا، ويتم التوصل إليه من خلال توافق تقديرات المحكمين والمختصين على درجة قياس الاستبيان للسمة (ادراك التكنولوجيا الحديثة لدى طلبة التربية البدنية والرياضية) والصدق الظاهري، ويقصد به المظهر العام للاستبيان من حيث المفردات وكيفية صياغتها، ودقتها وموضوعيتها ومدى مناسبة الأداة

للغرض الذي وضع لأجله". (طويطي، 2018) ومن أجل إيجاد الصدق الظاهري عرضت الصورة الأولية للاستبيان على عدد من المحكمين في الاختصاص كما هو موضح في الجدول التالي:

**الجدول رقم: (1) يبين أسماء المحكمين للاستبيان قيد الدراسة**

الاسم واللقب الأستاذ (ة)	الجامعة	الرقم
الأستاذ عبد الوهاب عبد الرحمان	أستاذ بمعهد التربية البدنية والرياضية مستغانم	01
الأستاذ زبشي نور الدين	أستاذ بمعهد التربية البدنية والرياضية مستغانم	02
الأستاذ حرياش ابراهيم	أستاذ بمعهد التربية البدنية والرياضية مستغانم	03
الأستاذة دولي منصورية	أستاذ بمعهد التربية البدنية والرياضية مستغانم	04
الأستاذ جغدم بن ذهبية		05

**- إختبار الثبات:**

يقصد بثبات الاستبيان: انه يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس المجموعة في نفس الظروف وبمعنى آخر لو كررت علميات قياس الفرد الواحد لأظهرت نفس درجة شيئا من الاتساق أي أن درجته لا تتغير جوهريا بتكرار، أي أن مفهوم الثبات يعني أن يكون الاختبار قادرا على أن يحقق دائما النتائج نفسها في حالة تطبيقه مرتين على نفس المجموعة. وتوجد عدة معادلات وطرق إحصائية لحساب ثبات الاستبيان. (طويطي، 2018)

وفي دراستنا تم التحقق من ثبات عبارات محاور الاستبيان، من خلال استخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ، والتي تعد من أكثر مقاييس الثبات استخداما من طرف الباحثين، وهناك مجالات مختلفة لدرجة الثبات ل معامل Cronbach's Alpha :

جدول رقم (2): يوضح المجالات المختلفة لدرجة الثبات (Alpha)

قيمة (Alpha)	دلالة (Alpha)
$0.6 > \text{Alpha}$	غير كافية
$0.65 > \text{Alpha} > 0.6$	ضعيفة
$0.70 > \text{Alpha} > 0.65$	مقبولة نوعا ما
$0.85 > \text{Alpha} > 0.70$	حسنة
$0.90 > \text{Alpha} > 0.85$	جيدة
$0.90 < \text{Alpha}$	ممتازة

المصدر: Mana carricano et Fanny Poujol ,Analyse de données avec spss ,Edition PERSON ,2009, p53

وفي دراستنا حصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (3): يبين قيمة معامل Cronbach's Alpha لمقياس الدراسة

عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
60	0.976

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة معامل ألفا كرونباخ ذات قيم مرتفعة في جميع محاور الاستبيان وهي أكبر من الحد الأدنى 0.7 مما يدل على ثبات أداة الدراسة وتجدر الإشارة أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كلما اقتربت من 01 دل على أن قيمة الثبات مرتفعة.

-الموضوعية

## 9.1 الوسائل الإحصائية:

-اختبار كاف تربع

-التكرار

-النسبة المئوية

-الثبات ألفا لكرونباخ

بعد جمع البيانات عن طريق إجابات عينة الدراسة ثم معالجتها باستخدام البرنامج

.النسخة 19) SPSS( الإحصائي

## الفصل الثاني:

### دراسة النتائج وتحليلها

#### تمهيد

الدراسة الإحصائية	1.1.2
عرض النتائج وتحليلها	2.1.2
مقارنة النتائج بالفرضيات	2.2
الاستنتاج	3.2
الخلاصة العامة	4.2
الخاتمة	5.2
الاقتراحات والتوصيات	6.2
المراجع والمصادر	7.2
الملاحق	8.2

## المحور الأول: تحليل الأسئلة العامة

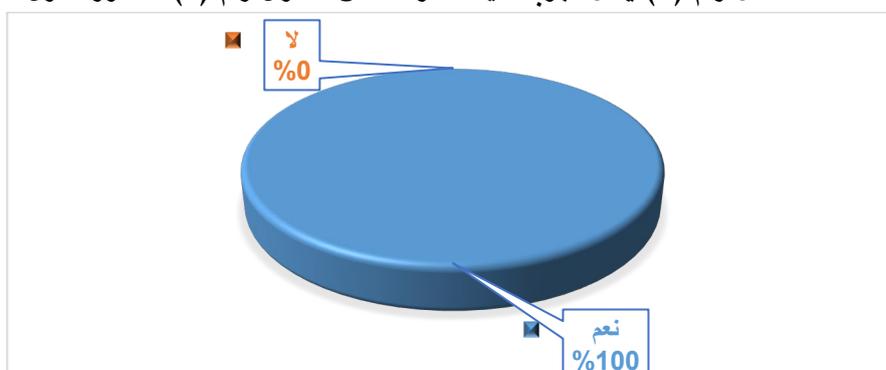
### 1- هل تعاني من إعاقة:

الجدول رقم (4): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الأول.

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
100	50	نعم
0	0	لا
100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن جميع أفراد العينة يعانون من إعاقة.

الشكل رقم (1): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الأول.



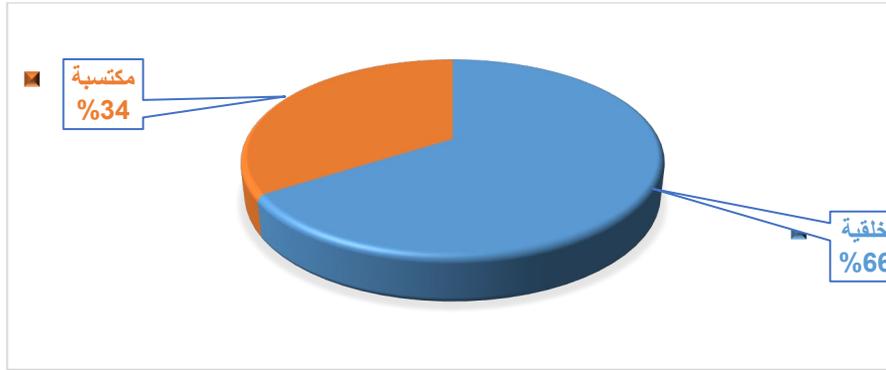
### 2- ما نوع الإعاقة:

الجدول رقم (5): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الأول.

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
66	33	خلقية
34	17	مكتسبة
100	50	المجموع

هذا الجدول أن 66% من العينة يعانون من إعاقة خلقية، في حين أن 34% يعانون من إعاقة مكتسبة. يُلاحظ أن هناك توزيعًا متباينًا بين النوعين من الإعاقة داخل العينة.

الشكل رقم (2): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الأول.



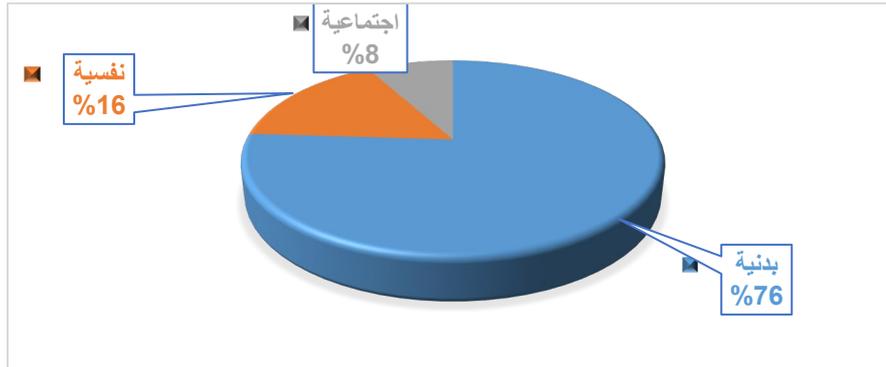
3- ما طبيعة الإعاقة:

الجدول رقم (6): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الأول.

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
76	38	بدنية
16	8	نفسية
8	4	اجتماعية
100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 76% من العينة يعانون من إعاقة بدنية، بينما تُعاني 16% من إعاقة نفسية، و 8% من إعاقة اجتماعية.

الشكل رقم (3): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الأول.



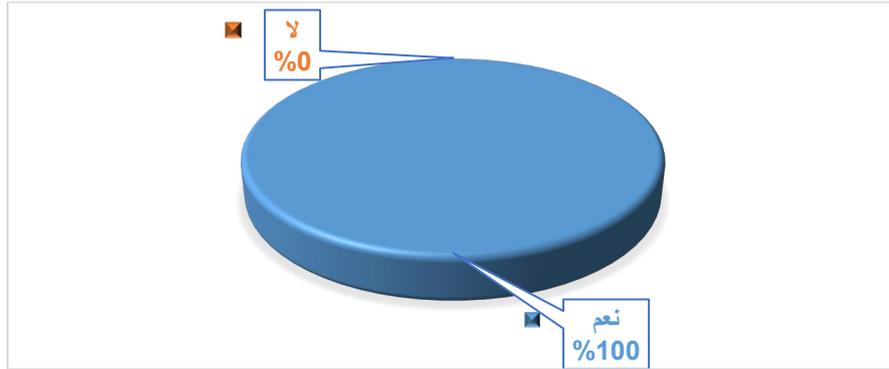
#### 4- هل تمارس أي نشاط بدني؟

الجدول رقم (7): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الأول.

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
100	50	نعم
0	0	لا
100	50	المجموع

هذا الجدول يبين أن جميع الأفراد المشاركين (100%) يمارسون أي نشاط بدني. هذا النتيجة تظهر التفاعل الإيجابي مع النشاط البدني، والذي يمكن أن يكون مفيداً للصحة العامة والعاية النفسية.

الشكل رقم (4): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الأول.



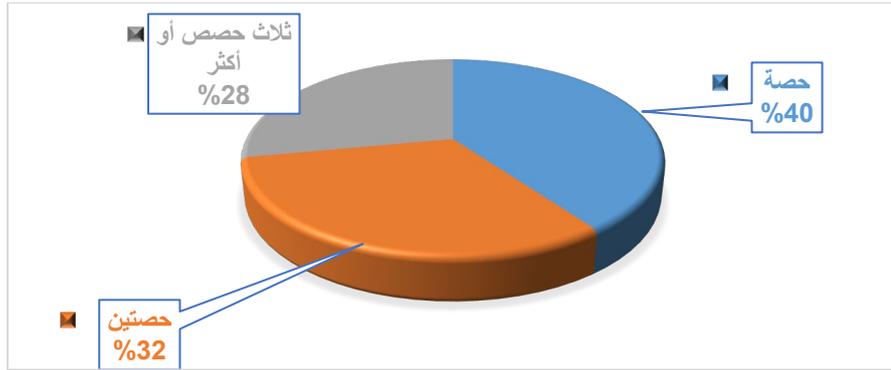
كم من حصة تمارس النشاط في الأسبوع:

الجدول رقم (8): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الأول.

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
40	20	حصة
32	16	حصتين
28	14	ثلاث حصص أو أكثر
100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 40% من العينة يمارسون نشاطاً واحدة في الأسبوع، بينما يمارس 32% حصتين في الأسبوع، ويمارس 28% ثلاث حصص أو أكثر في الأسبوع. يبدو أن هناك توزيعاً متنوعاً لتمارين النشاط بين الأفراد، مما يشير إلى اختلافات في مستويات النشاط والالتزام بالتمارين بين الأفراد في العينة.

الشكل رقم (5): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الأول.



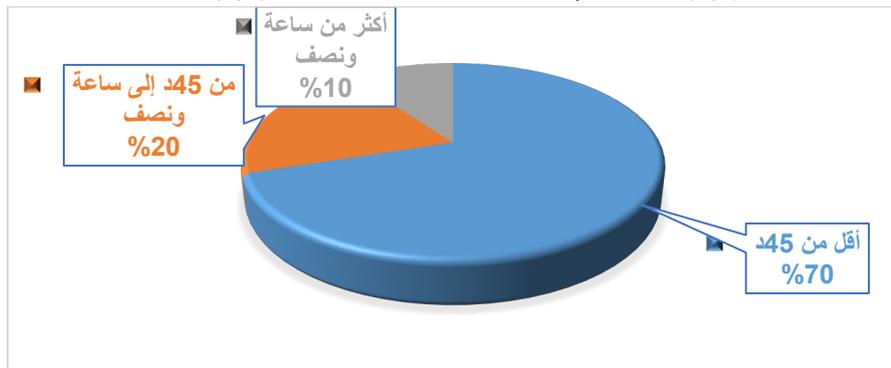
ما هو الحجم الساعي الذي تمارسه:

الجدول رقم (9): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الأول.

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
70	35	أقل من 45د
20	10	من 45د إلى ساعة ونصف
10	5	أكثر من ساعة ونصف
100%	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 70% من العينة يمارسون النشاط لفترة أقل من 45 دقيقة، في حين يمارس 20% لمدة تتراوح بين 45 دقيقة وساعة ونصف، ويمارس 10% لفترة تزيد عن ساعة ونصف. هذه النتائج تشير إلى تنوع في مدة ممارسة النشاط بين الأفراد، مما يمكن أن يعكس اختلافات في مستويات اللياقة البدنية والأهداف الشخصية.

الشكل رقم (6): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الأول.



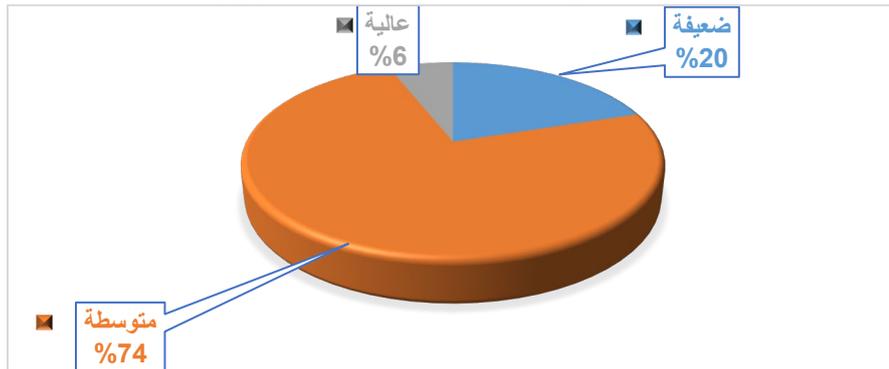
كيف هي شدة التدريب في الحصة:

الجدول رقم (10): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الأول.

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
20	10	ضعيفة
74	37	متوسطة
6	3	عالية
100%	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 20% من العينة يرون شدة التدريب كضعيفة، بينما يعتبر 74% شدة التدريب متوسطة، ويشير 6% إلى أن شدة التدريب عالية. يمكن تفسير هذه النتائج على أنها تعكس توجهات الأفراد نحو شدة التمارين، وقد تكون مؤثرة على مستوى اللياقة والتحفيز لممارسة النشاط البدني.

الشكل رقم (7): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الأول.



كم المدة التي مارست فيها هذا النشاط:

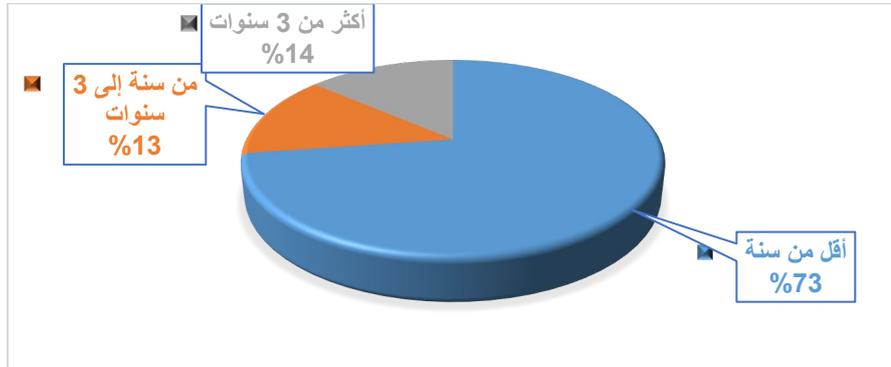
الجدول رقم (11): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الأول.

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
64	32	أقل من سنة
12	24	من سنة إلى 3 سنوات
12	6	أكثر من 3 سنوات
100%	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 64% من العينة مارست النشاط لمدة أقل من سنة، في حين مارس 12% منهم لمدة تتراوح بين سنة وثلاث سنوات، وكذلك 12% مارسوا لمدة تزيد عن ثلاث سنوات. يمكن استنتاج أن

هناك تنوعًا في مدة ممارسة النشاط بين الأفراد، وهو أمر يمكن أن يتأثر بالمتغيرات الشخصية والبيئية، بما في ذلك الإلتزام الشخصي والمتغيرات الصحية والاجتماعية.

الشكل رقم (8): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الأول.



## تحليل أسئلة المحور الثاني الخاص بجودة الحياة

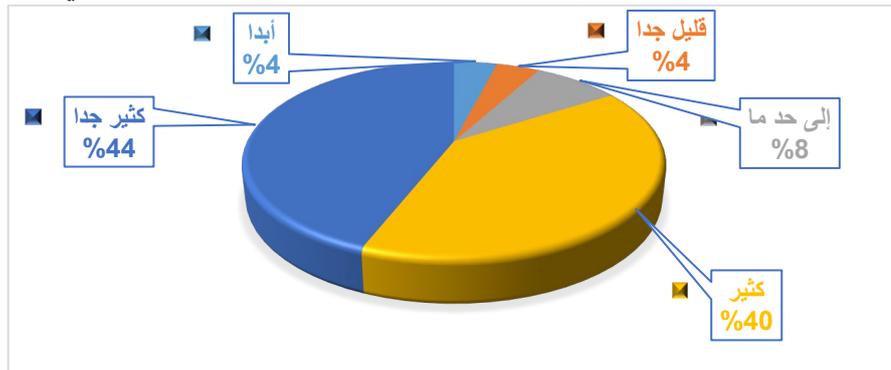
1- لدي إحساس بالحيوية والنشاط؟

الجدول رقم (12): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	40,800	4	2	أبدا
				4	2	قليل جداً
				8	4	إلى حد ما
				40	20	كثير
				44	22	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 40% من العينة يشعرون بمستوى عالٍ جداً من الحيوية والنشاط، بينما يشعر 44% بمستوى عالٍ جداً. تظهر قيمة الـ p-value (0.000) أن هناك فرقاً معنوياً بين الإجابات، مما يشير إلى أن هناك تبايناً كبيراً في الإحساس بالحيوية والنشاط بين الأفراد في العينة.

الشكل رقم (9): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الثاني.



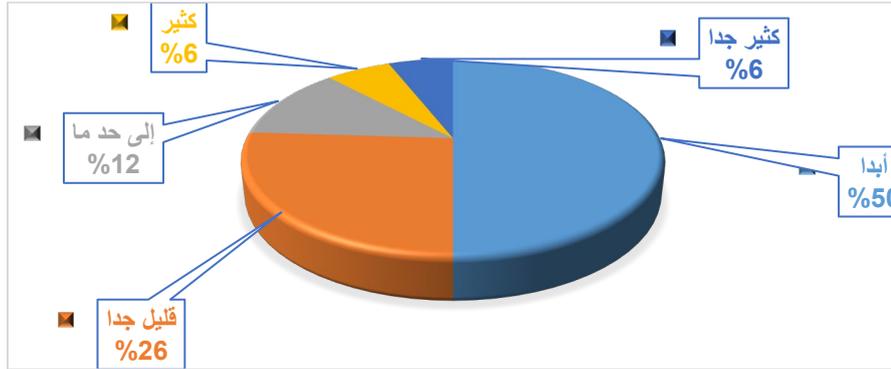
## 2- أشعر ببعض الآلام في جسمي؟

الجدول رقم (13): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	34,800	50	25	أبدا
				26	13	قليل جدا
				12	6	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 50% من العينة يشعرون بأنهم لا يعانون من أي آلام في الجسم على الإطلاق، في حين يشعر 26% بالآلام بمستوى "قليل جدا"، و12% بمستوى "إلى حد ما"، و6% بمستوى "كثير"، و6% بمستوى "كثير جدا". قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فرق معنوي بين الإجابات، مما يدل على تباين كبير في الشعور بالآلام في الجسم بين الأفراد في العينة.

الشكل رقم (10): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الثاني.



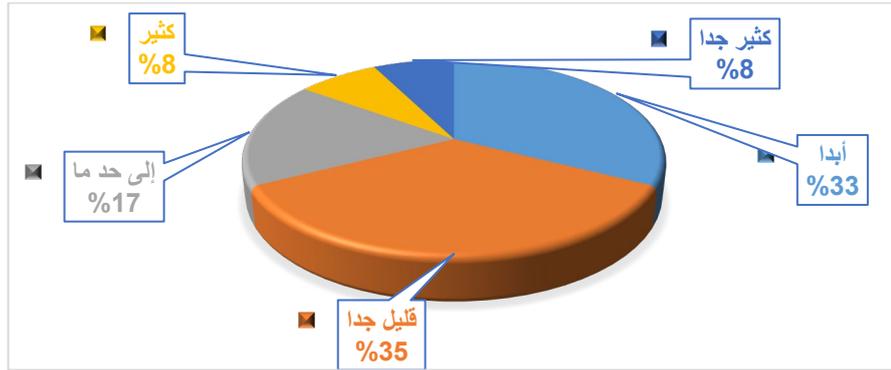
### 3- أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً؟

الجدول رقم (14): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddf	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	29,200	26	23	أبداً
				28	14	قليل جداً
				14	7	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 26% من العينة لا يقضون وقتاً في السرير مسترخين على الإطلاق، في حين يقضي 28% وقتاً قليلاً جداً، و 14% إلى حد ما، و 6% كثيراً، و 6% كثيراً جداً. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فرق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في مدى قضاء الوقت في السرير مسترخياً بين أفراد العينة.

الشكل رقم (11): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الثاني.



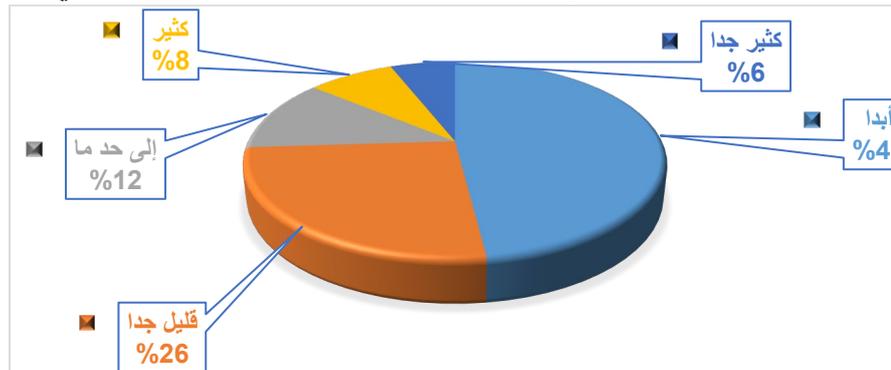
#### 4- تتكرر إصابتي بنزلة برد؟

الجدول رقم (15): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	30,600	48	24	أبدا
				26	13	قليل جدا
				12	6	إلى حد ما
				8	4	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 48% من العينة لم يصبوا بنزلات البرد على الإطلاق، في حين يصاب 26% بنزلات البرد بتردد قليل جدًا، و12% بتردد متوسط، و8% بتردد عالٍ، و6% بتردد عالٍ جدًا. قيمة ال- p value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يدل على تباين كبير في تكرار إصابة الأفراد بنزلات البرد في العينة.

الشكل رقم (12): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الثاني.



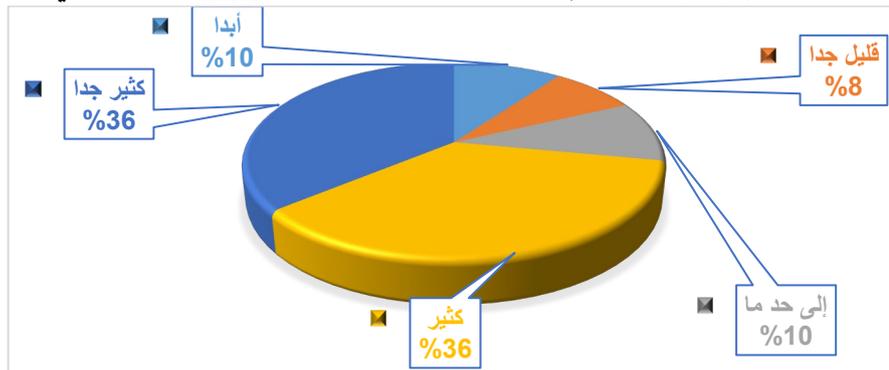
## 5- لا أشعر بالغثيان؟

الجدول رقم (16): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddi	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	21,400	10	5	أبدا
				8	4	قليل جدا
				10	5	إلى حد ما
				36	18	كثير
				36	18	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 10% من العينة لا يشعرون بالغثيان على الإطلاق، بينما يشعر 36% بشكل كثير جدًا بالغثيان، و36% بشكل كثير جدًا أيضًا. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في مدى شعور الأفراد بالغثيان في العينة.

الشكل رقم (13): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الثاني.



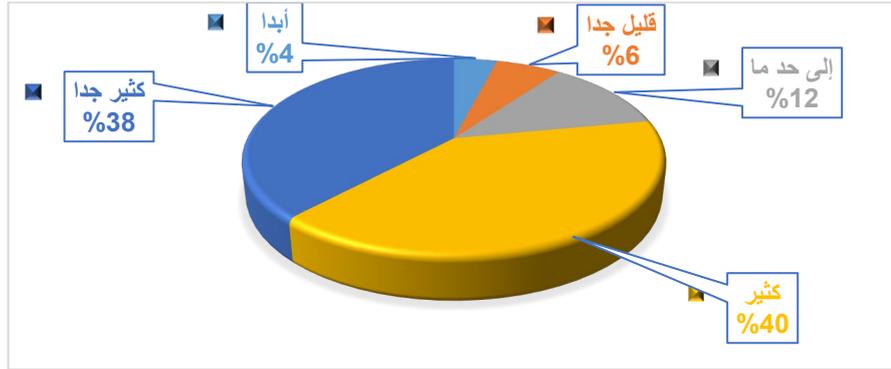
## 6- أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناولته؟

الجدول رقم (17): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddf	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	31,000	4	2	أبدا
				6	3	قليل جدا
				12	6	إلى حد ما
				40	20	كثير
				38	19	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 4% من العينة لا يشعرون بأي انزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء، بينما يشعر 40% بشكل كثير بالانزعاج، و38% بشكل كثير جدًا. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في مدى انزعاج الأفراد من التأثيرات الجانبية للدواء في العينة.

الشكل رقم (14): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الثاني.



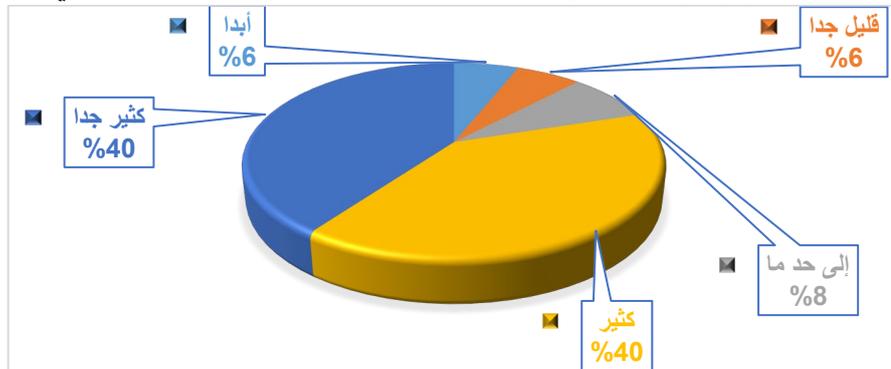
## 7- أنام جيداً؟

الجدول رقم (18): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddf	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	33,400	6	3	أبداً
				6	3	قليل جداً
				8	4	إلى حد ما
				40	20	كثير
				40	20	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 6% من العينة لا ينامون جيداً على الإطلاق، بينما ينام 40% بشكل كثير جداً، و40% بشكل كثير جداً أيضاً. هناك فرق معنوي بين الإجابات مع قيمة p-value الصغيرة (0.000)، مما يشير إلى تباين كبير في جودة النوم بين أفراد العينة.

الشكل رقم (15): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الثاني.



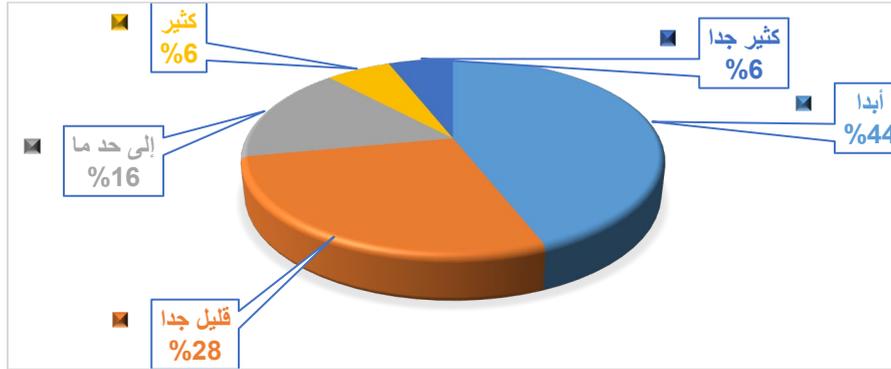
## 8- أعاني من ضعف في الرؤية؟

الجدول رقم (19): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddf	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	26,200	44	22	أبدا
				28	14	قليل جدا
				16	8	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 44% من العينة لا يعانون من ضعف في الرؤية على الإطلاق، بينما يعاني 28% من ضعف ضئيل جدا، و16% إلى حد ما، و6% كثيرا، و6% كثيرا جدا. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فرق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في تقدير الأفراد لضعف الرؤية في العينة.

الشكل رقم (16): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الثاني.



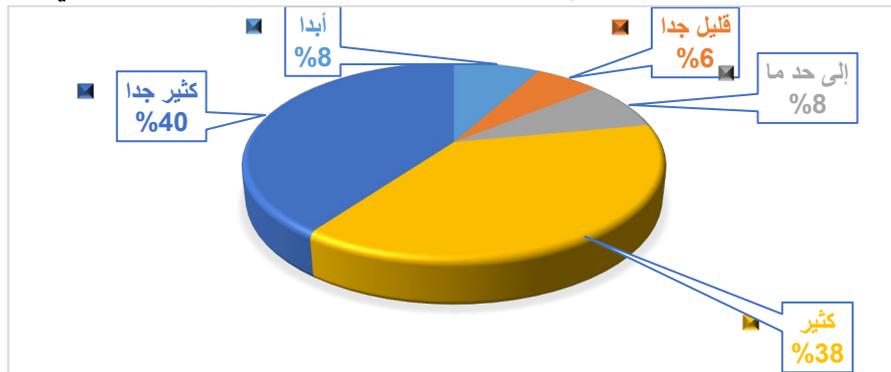
## 9- نادرا ما أصاب بالأمراض؟

الجدول رقم (20): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (9) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddf	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	30,200	8	4	أبدا
				6	3	قليل جدا
				8	4	إلى حد ما
				38	19	كثير
				40	20	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 8% من العينة يقولون بأنهم نادرا ما يصابون بالأمراض، بينما يقول 38% إلى حد ما، و40% كثير جدا. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فرق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في تقدير الأفراد لتواتر الإصابة بالأمراض في العينة.

الشكل رقم (17): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (9) للمحور الثاني.



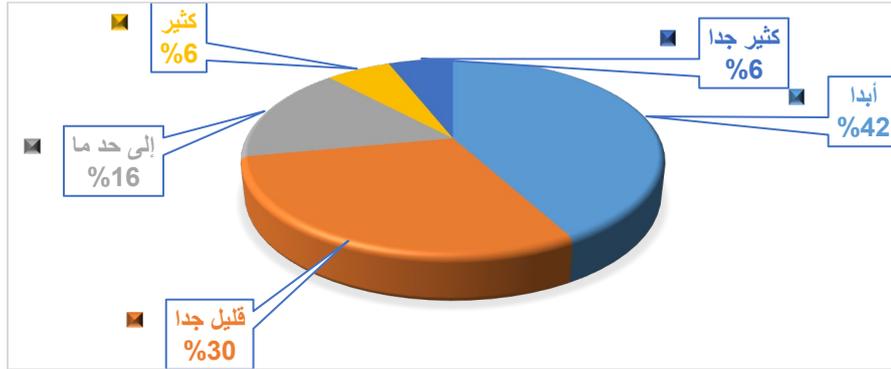
10- كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئاً كبيراً على أسرتي؟

الجدول رقم (21): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (10) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	24,800	42	21	أبداً
				30	15	قليل جداً
				16	8	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يرون أن كثرة إصابتهن بالأمراض لا يمثل عبئاً كبيراً على أسرهن على الإطلاق، بينما يرى 30% أنه يمثل عبئاً قليلاً جداً، و16% إلى حد ما، و6% كثيراً، و6% كثيراً جداً. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فرق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في تقدير الأفراد لمدى العبء الذي يمثله إصابتهن بالأمراض على أسرهن.

الشكل رقم (18): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (10) للمحور الثاني.



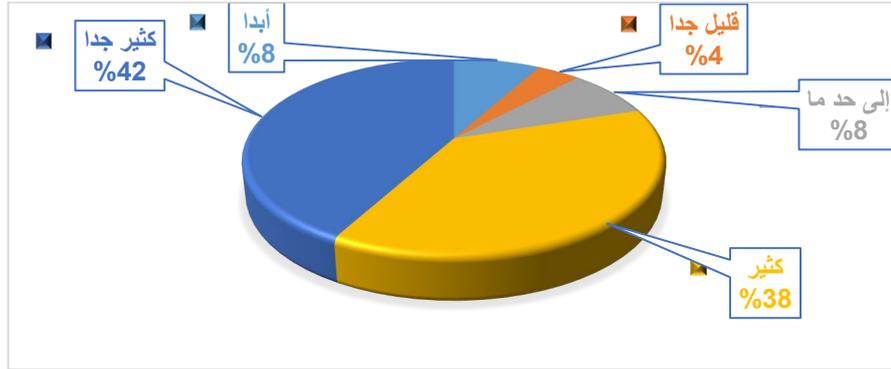
## 11- أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي؟

الجدول رقم (22): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (11) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	33,800	8	4	أبدا
				4	2	قليل جدا
				8	4	إلى حد ما
				38	19	كثير
				42	21	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 8% من العينة يشعرون بأنهم ليسوا قريبين على الإطلاق من صديق يقدم الدعم الرئيسي، بينما يشعر 42% بأنهم قريبين جدًا جدًا، و38% إلى حد ما. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في الشعور بالقرب من الصديق المقدم للدعم الرئيسي في العينة.

الشكل رقم (19): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (11) للمحور الثاني.



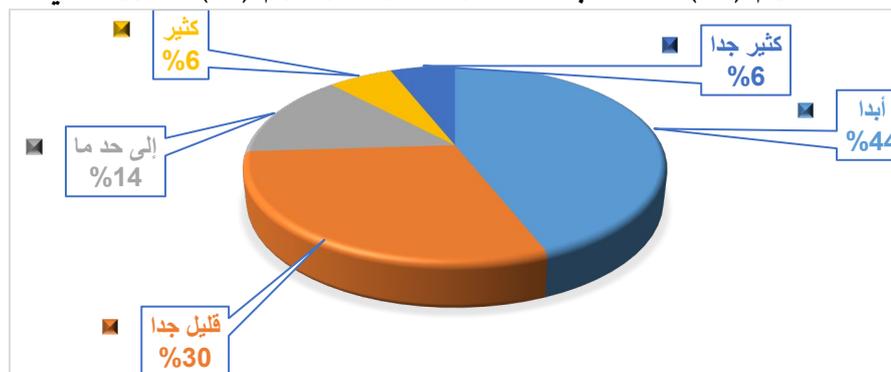
## 12- أشعر بالتباعد بيني وبين والدي؟

الجدول رقم (23): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (12) للمحور الثاني.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة sig	درجة الحرية ddl
أبدا	22	44	27,600	9.49	0.000	4
قليل جدا	15	30				
إلى حد ما	7	14				
كثير	3	6				
كثير جدا	3	6				
المجموع	50	100%				

هذا الجدول يظهر أن 44% من العينة لا يشعرون بأي تباعد بينهم وبين والديهم على الإطلاق، بينما يشعر 30% بتباعد ضئيل جدًا، و 14% إلى حد ما، و 6% كثيرا، و 6% كثير جدًا. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في الشعور بالتباعد بين الأفراد والديهم في العينة.

الشكل رقم (20): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (12) للمحور الثاني.



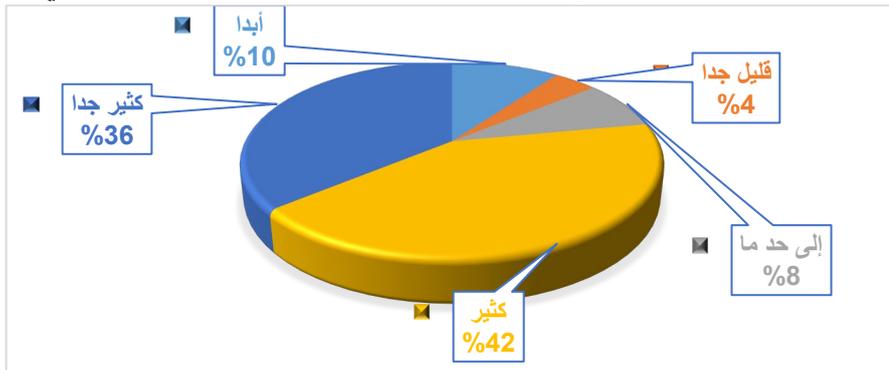
### 13- أحصل على دعم عاطفي من أسرتي؟

الجدول رقم (24): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (13) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	31,000	10	5	أبدا
				4	2	قليل جدا
				8	4	إلى حد ما
				42	41	كثير
				36	18	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 10% من العينة لا يحصلون على أي دعم عاطفي من أسرهم على الإطلاق، بينما يحصل 42% على دعم قليل جدًا، و36% كثير جدًا. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في الحصول على الدعم العاطفي من الأسرة في العينة.

الشكل رقم (21): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (13) للمحور الثاني.



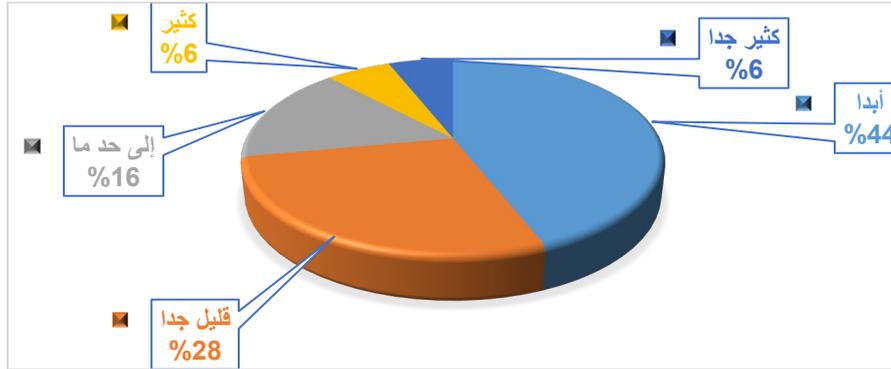
## 14- أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين؟

الجدول رقم (25): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (14) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	26,200	44	22	أبدا
				28	14	قليل جدا
				16	8	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 10% من العينة لا يحصلون على أي دعم عاطفي من أسرهم على الإطلاق، بينما يحصل 42% على دعم قليل جدًا، و36% كثير جدًا. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في الحصول على الدعم العاطفي من الأسرة في العينة.

الشكل رقم (22): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (14) للمحور الثاني.



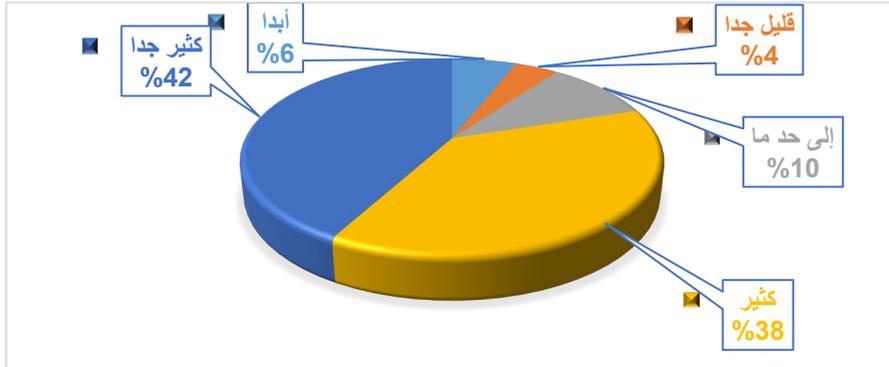
## 15- أشعر بأن والدي راضيان عني؟

الجدول رقم (26): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (15) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddf	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	34,000	6	3	أبدا
				4	2	قليل جدا
				10	5	إلى حد ما
				38	19	كثير
				42	21	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 6% من العينة لا يشعرون بأن والديهم راضيان عنهم على الإطلاق، بينما يشعر 38% بقليل جدًا، و10% إلى حد ما، و38% كثيرًا، و42% كثيرًا جدًا. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في شعور الأفراد برضا والديهم عنهم في العينة.

الشكل رقم (23): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (15) للمحور الثاني.



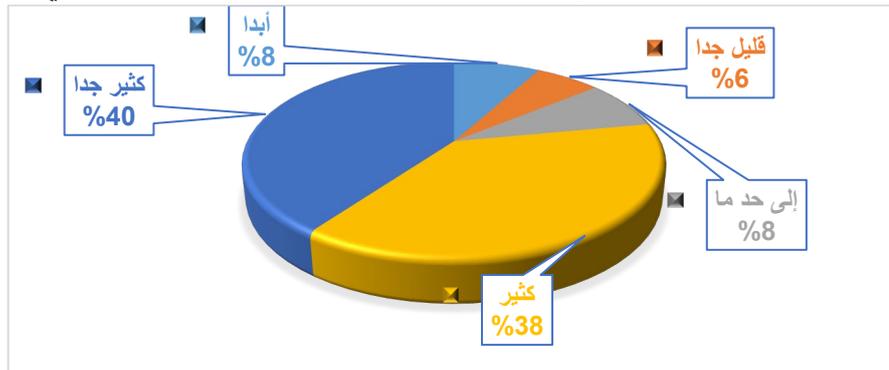
## 16- لدي أصدقاء مخلصين؟

الجدول رقم (27): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (16) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddf	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	30,200	8	4	أبدا
				6	3	قليل جدا
				8	4	إلى حد ما
				38	19	كثير
				40	20	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 8% من العينة لا يمتلكون أصدقاء مخلصين على الإطلاق، بينما يمتلك 38% أصدقاء قليلين جداً، و8% إلى حد ما، و38% كثيراً، و40% كثيراً جداً. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في وجود أصدقاء مخلصين بين الأفراد في العينة.

الشكل رقم (24): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (16) للمحور الثاني.



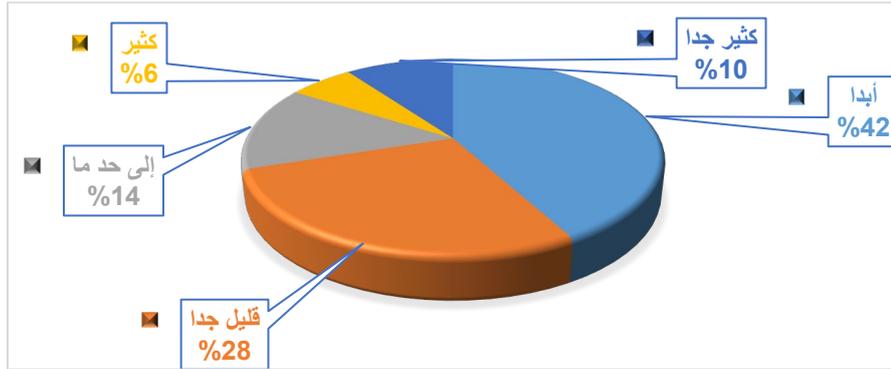
17- علاقاتي بزملائي رديئة للغاية؟

الجدول رقم (28): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (17) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	22,000	42	21	أبدا
				28	14	قليل جدا
				14	7	إلى حد ما
				6	3	كثير
				10	5	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يشعرون بأن علاقاتهم بالزملاء رديئة للغاية، بينما يشعر 28% بأنها قليلة جداً، و14% إلى حد ما، و6% كثيراً، و10% كثيراً جداً. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في جودة العلاقات مع الزملاء بين الأفراد في العينة.

الشكل رقم (25): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (17) للمحور الثاني.



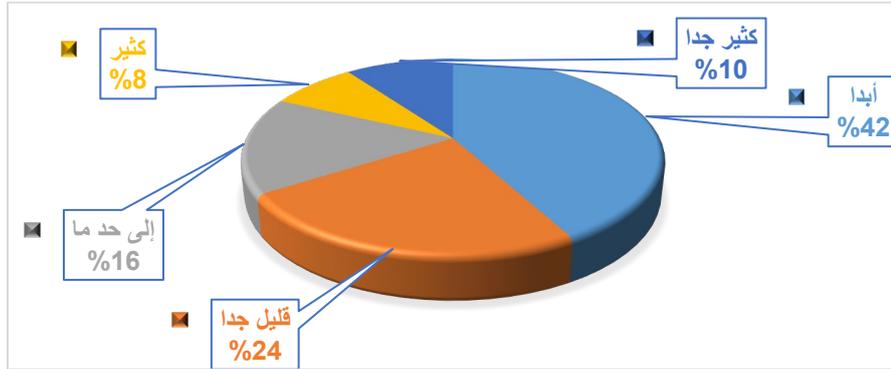
## 18- لا أحصل على دعم من أصدقائي و جيرانتي؟

الجدول رقم (29): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (18) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	19,000	42	21	أبداً
				24	12	قليل جداً
				16	8	إلى حد ما
				8	4	كثير
				10	5	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة لا يحصلون على أي دعم من أصدقائهم وجيرانهم على الإطلاق، بينما يحصل 24% على دعم قليل جداً، و16% إلى حد ما، و8% كثيراً، و10% كثيراً جداً. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في مدى الدعم من الأصدقاء والجيران بين الأفراد في العينة.

الشكل رقم (26): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (18) للمحور الثاني.



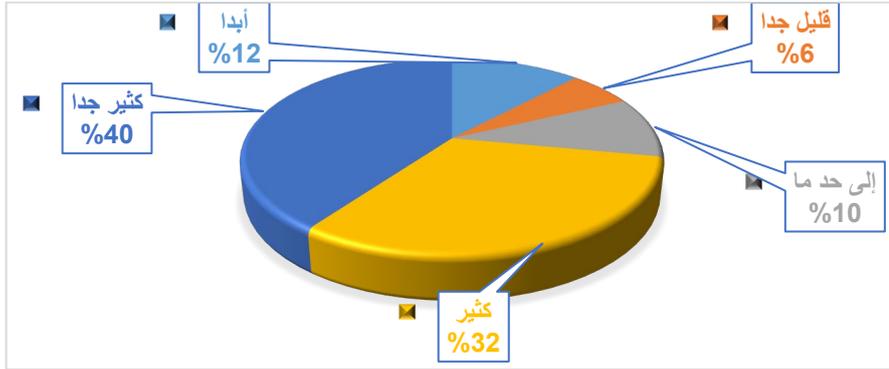
## 19- أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي؟

الجدول رقم (30): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (19) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	22,600	12	6	أبدا
				6	3	قليل جدا
				10	5	إلى حد ما
				32	16	كثير
				40	20	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 12% من العينة لا يشعرون بأي فخر بانتمائهم لأسرهم، بينما يشعر 6% بالقليل جداً من الفخر، و10% إلى حد ما، و32% كثيراً، و40% كثيراً جداً. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في مدى الفخر بانتماء الأفراد لأسرهم في العينة.

الشكل رقم (27): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (19) للمحور الثاني.



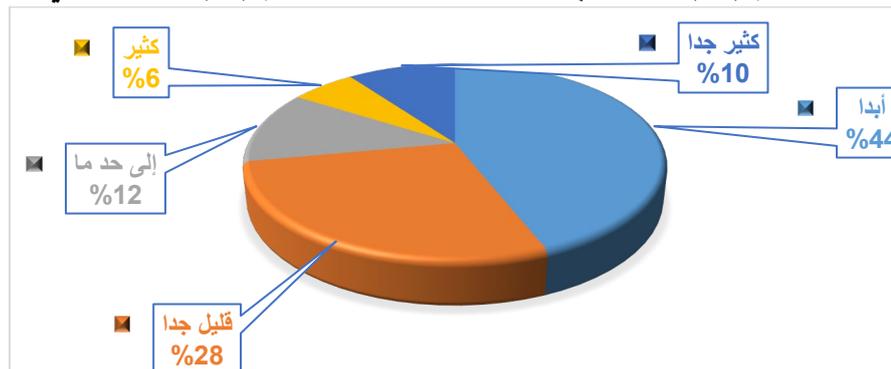
20 - لا أجد من أتق فيه من أفراد أسرتي؟

الجدول رقم (31): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (20) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	25,000	44	22	أبداً
				28	14	قليل جداً
				12	6	إلى حد ما
				6	3	كثير
				10	5	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 44% من العينة لا يتقون على الإطلاق في أفراد أسرهم، بينما يشعر 28% بالقليل جداً من الثقة، و12% إلى حد ما، و6% كثيراً، و10% كثيراً جداً. قيمة الـ p-value الصغيرة (0.000) تشير إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يدل على تباين كبير في مدى الثقة في أفراد الأسرة في العينة.

الشكل رقم (28): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (20) للمحور الثاني.



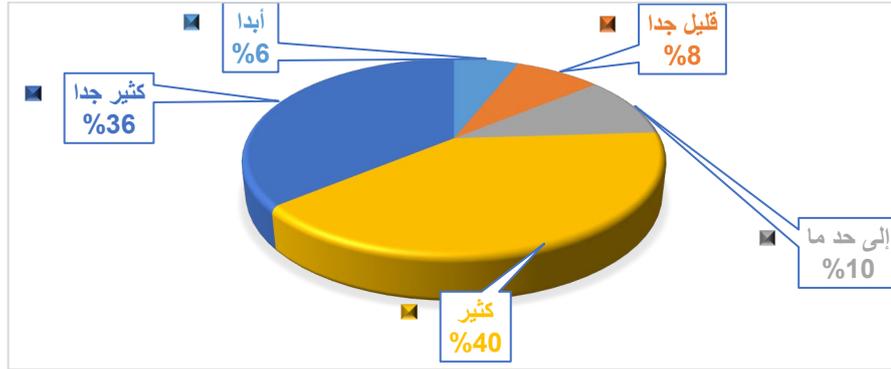
## 21- اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه؟

الجدول رقم (32): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (21) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	27,400	6	3	أبدا
				8	4	قليل جداً
				10	5	إلى حد ما
				40	20	كثير
				36	18	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 40% من العينة اختاروا التخصص الذي يحبونه بشكل كبير، بينما يعتقد 36% أنهم اختاروا بشكل كثير جداً، و10% إلى حد ما، و8% قليلاً جداً، و6% أبداً. يظهر القيمة الصغيرة لـ p-value (0.000) وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في اختيار التخصص الدراسي بين أفراد العينة.

الشكل رقم (29): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (21) للمحور الثاني.



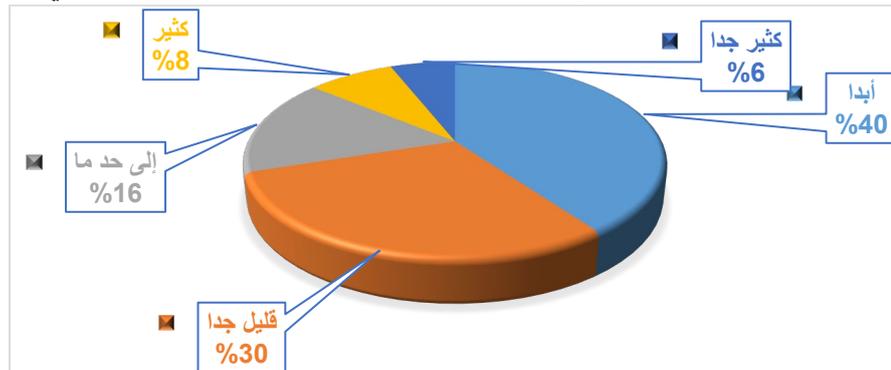
## 22- بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي؟

الجدول رقم (33): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (22) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	21,400	40	20	أبداً
				30	15	قليل جداً
				16	8	إلى حد ما
				8	4	كثير
				6	3	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 40% من العينة لا يرون أن بعض المقررات غير مناسبة لقدراتهم، بينما يشعر 30% بأنها غير مناسبة إلى حد كبير، و16% إلى حد ما، و8% كثيراً، و6% كثيراً جداً. يظهر القيمة الصغيرة لـ p-value (0.000) وجود فارق معنوي بين الإجابات، مما يشير إلى تباين كبير في تقييم العينة لملاءمة المقررات الدراسية لقدراتهم.

الشكل رقم (30): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (22) للمحور الثاني.



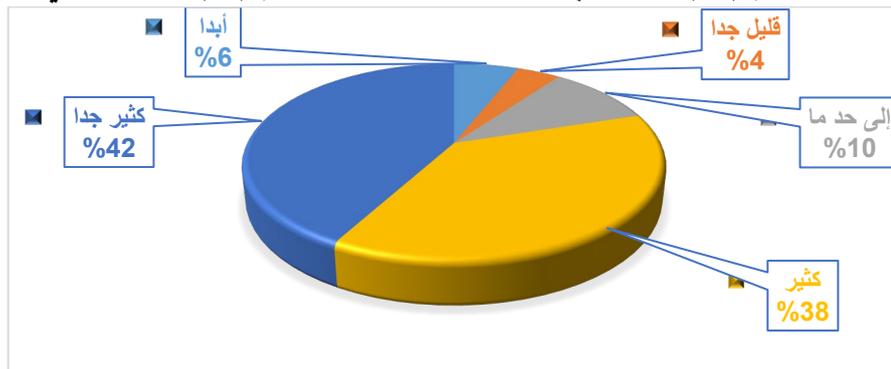
23- أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي؟

الجدول رقم (34): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (23) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	34,000	6	3	أبدا
				4	2	قليل جدا
				10	5	إلى حد ما
				38	19	كثير
				42	21	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يشعرون بالحصول على دعم أكاديمي كثيرًا جدًا من أساتذتهم، بينما يشعر 38% بالحصول على دعم أكاديمي كثيرًا. وهناك 10% يشعرون بالحصول على دعم أكاديمي إلى حد ما، و 4% قليل جدًا، و 6% لا يشعرون بالحصول على دعم أكاديمي على الإطلاق. يشير القيمة الصغيرة لمستوى الدلالة إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات المختلفة.

الشكل رقم (31): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (23) للمحور الثاني.



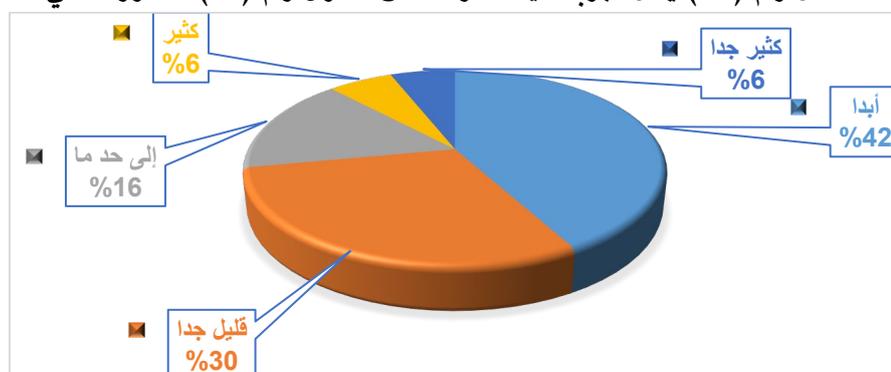
## 24- لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي؟

الجدول رقم (35): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (24) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	24,800	42	21	أبدا
				30	15	قليل جدا
				16	8	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يشعرون بأنهم لم يستفيدوا على الإطلاق من تخصصهم، في حين يشعر 30% بأنهم استفادوا قليلاً جداً، و16% إلى حد ما، و6% كثيراً جداً، و6% كثيراً. تظهر القيمة الصغيرة لمستوى الدلالة أن هناك فرقاً معنوياً بين الإجابات المختلفة.

الشكل رقم (32): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (24) للمحور الثاني.



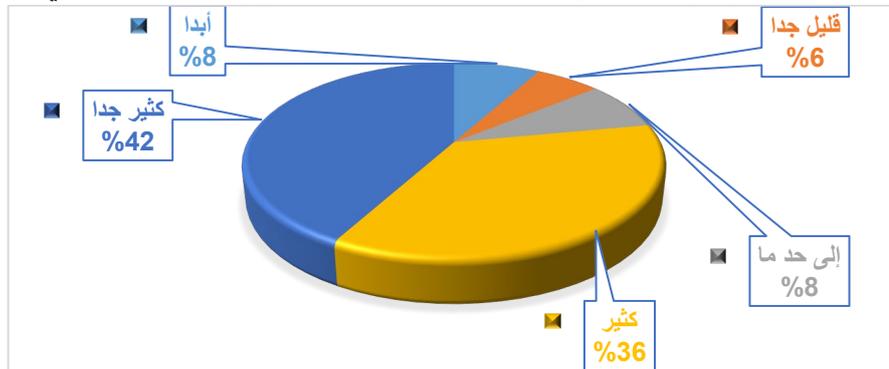
25- الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي؟

الجدول رقم (36): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (25) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddf	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	30,600	8	4	أبدا
				6	3	قليل جدا
				8	4	إلى حد ما
				36	18	كثير
				42	21	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 8% من العينة يشعرون بأن الأساتذة لا يرحبون بهم على الإطلاق، بينما يشعر 6% قليلاً جداً بهذا الشأن، و 8% إلى حد ما، و 36% كثيراً، و 42% كثيراً جداً. تشير القيمة الصغيرة لمستوى الدلالة إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات المختلفة.

الشكل رقم (33): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (25) للمحور الثاني.



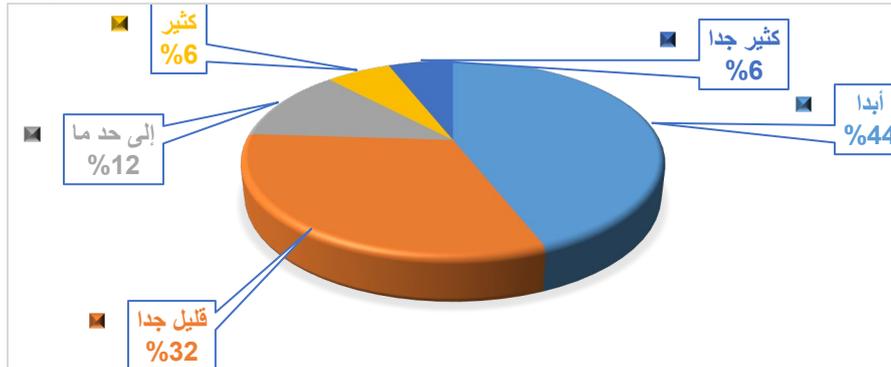
26- الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت؟

الجدول رقم (37): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (26) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	29,400	44	22	أبدا
				32	16	قليل جدا
				12	6	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 44% من العينة يعتقدون أن الأنشطة الطلابية في الجامعة ليست مضيعة للوقت على الإطلاق، بينما يرى 32% أنها مضيعة للوقت قليلاً جداً، و 12% إلى حد ما، و 6% كثيراً، و 6% كثيراً جداً. تشير القيمة الصغيرة لمستوى الدلالة إلى وجود فارق معنوي بين الإجابات المختلفة.

الشكل رقم (34): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (26) للمحور الثاني.



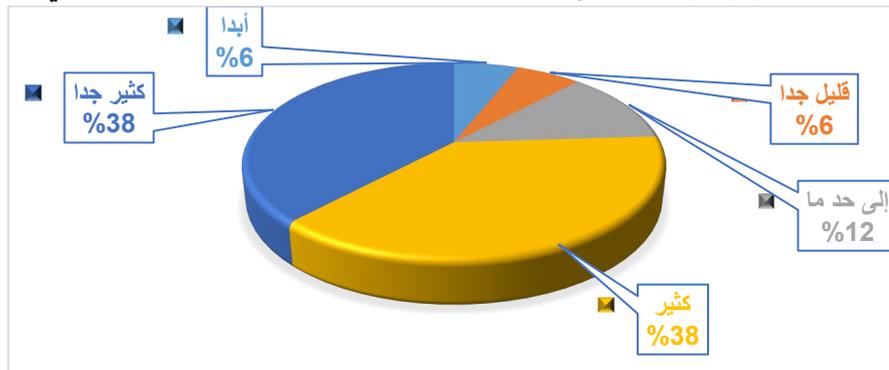
27- أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة؟

الجدول رقم (38): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (27) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddf	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	27,600	6	3	أبدا
				6	3	قليل جدا
				12	6	إلى حد ما
				38	19	كثير
				38	19	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 38% من العينة يعربون عن افتخارهم بختيار تخصصهم الجامعي لأنه يناسبهم، بينما يرى 38% آخر أنهم يفخرون به كثيرا. ومن الجدير بالذكر أن 12% يشعرون بذلك إلى حد ما، بينما يشعر 6% بذلك قليلاً جداً. أما 6% الباقون، فلا يشعرون بالفخر على الإطلاق.

الشكل رقم (35): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (27) للمحور الثاني.



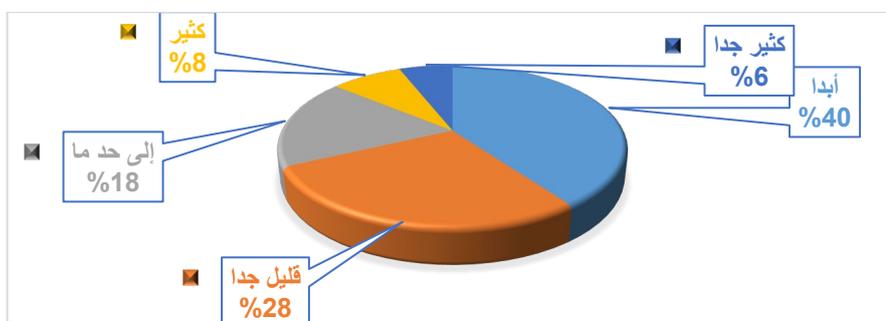
## 28- أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية؟

الجدول رقم (39): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (28) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddf	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	20,200	40	20	أبدا
				28	14	قليل جدا
				18	9	إلى حد ما
				8	4	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 40% من العينة أبدوا عدم اعتقادهم بأن دراستهم الجامعية ستحقق طموحاتهم المهنية، بينما يعتقد 28% منهم أن ذلك قليلاً جداً، و18% يعتقدون بشكل متوسط أنها قد لا تحققها، و8% يرون أنها لن تحققها إلى حد معين، و6% يرون أنها لن تحققها على الإطلاق.

قيمة p-value هنا هي 0.000، وهي أقل من مستوى دلالة (0.05). هذا يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بأرائهم حول قدرة دراستهم الجامعية على تحقيق طموحاتهم المهنية. بالإجمال يوحي الفارق الإحصائي بأن هناك اعتقاداً ملحوظاً بين الطلاب بأن الدراسة الجامعية قد لا تكون كافية لتحقيق طموحاتهم المهنية. هذا يشير إلى ضرورة التفكير في سبل تحسين البرامج الأكاديمية أو تقديم دعم إضافي للطلاب لتحقيق أهدافهم المهنية. الشكل رقم (36): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (28) للمحور الثاني.



## 29- أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية ؟

الجدول رقم (40): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (29) للمحور الثاني.

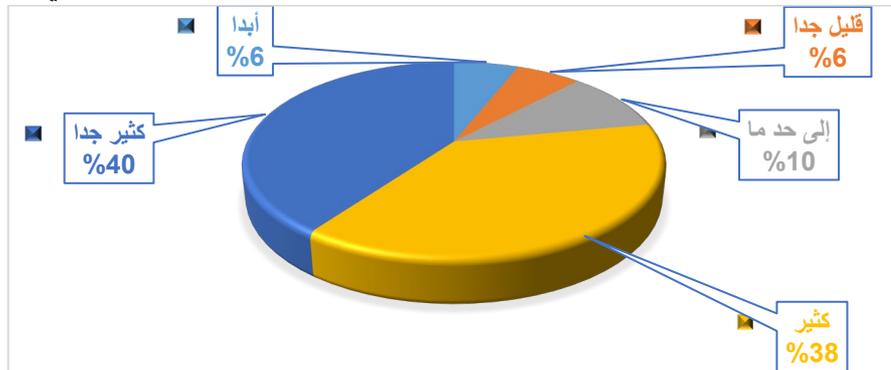
درجة الحرية ddf	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	30,400	6	3	أبدا
				6	3	قليل جدا
				10	5	إلى حد ما
				38	19	كثير
				40	20	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 40% من الطلاب يرون أن الدراسة في الجامعة مفيدة للغاية، بينما يرى 38% منهم أنها مفيدة لدرجة كبيرة، ويشعر 10% بأنها مفيدة إلى حد ما، في حين يرون 6% من الطلاب أنها غير مفيدة على الإطلاق. وهناك 6% من الطلاب الذين لا يرون أي فائدة على الإطلاق.

قيمة p-value هنا هي 0.000، مما يشير إلى وجود فرق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بأرائهم حول فائدة الدراسة في الجامعة.

بالنظر إلى النتائج، يبدو أن الطلاب يرون بشكل عام أن الدراسة في الجامعة مفيدة، ولكن هناك تبايناً في مدى اعتقادهم بفائدتها الكبيرة.

الشكل رقم (37): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (29) للمحور الثاني.



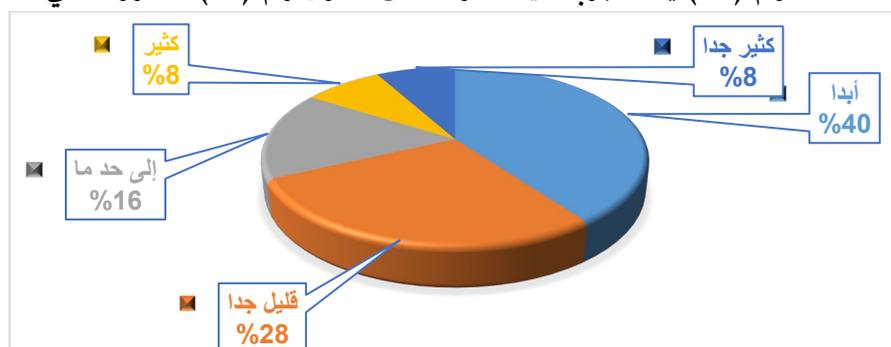
### 30- أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي ؟

الجدول رقم (41): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (30) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	19,200	40	20	أبدا
				28	14	قليل جدا
				16	8	إلى حد ما
				8	4	كثير
				8	4	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 40% من الطلاب من صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي، بينما يعاني 28% منهم بشكل كبير جداً، ويشعر 16% بذلك إلى حد ما، في حين يشعر 8% فقط بأنهم لا يواجهون أي صعوبة في الحصول على الاستشارة. وهناك 8% آخرون يرون أنهم يواجهون صعوبة جداً.

قيمة p-value هنا هي 0.000، مما يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بصعوبة الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي. بناءً على النتائج، يبدو أن العديد من الطلاب يواجهون صعوبة في الحصول على الاستشارة العلمية من المرشد الأكاديمي، مما يشير إلى أهمية تحسين خدمات الدعم الأكاديمي في الجامعة. الشكل رقم (38): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (30) للمحور الثاني.



### 31- أنا فخور بهدوء أعصابي؟

الجدول رقم (42): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (31) للمحور الثاني.

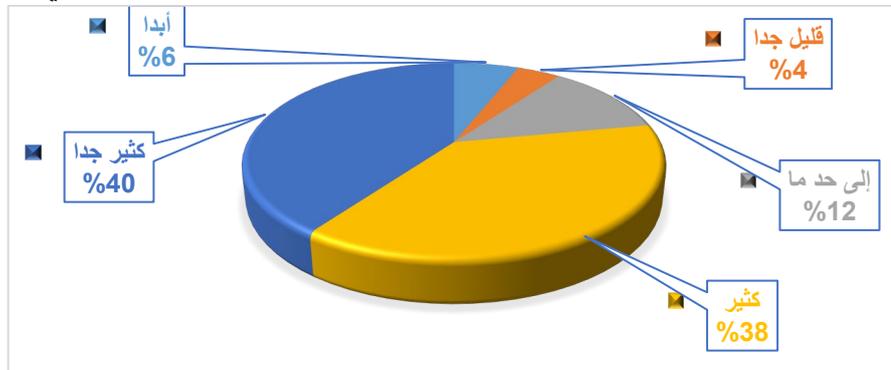
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	31,000	6	3	أبداً
				4	2	قليل جداً
				12	6	إلى حد ما
				38	19	كثير
				40	20	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 40% من العينة يعربون عن افتخارهم جداً بهدوء أعصابهم، بينما يشعر 38% بأنهم يفخرون به، و12% يشعرون به إلى حد ما، في حين لا يعرب 6% عن أي فخر، و4% يشعرون بذلك قليلاً جداً.

قيمة p-value هنا هي 0.000، مما يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بالفخر بالهدوء النفسي.

نتيجة ذلك، فإن العديد من الطلاب يشعرون بالفخر بحالة هدوء أعصابهم، مما يعكس وعيهم بأهمية الاستقرار العاطفي والانفعالي في حياتهم اليومية والأكاديمية.

الشكل رقم (39): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (31) للمحور الثاني.



### 32- أشعر بالحزن بدون سبب واضح؟

الجدول رقم (43): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (32) للمحور الثاني.

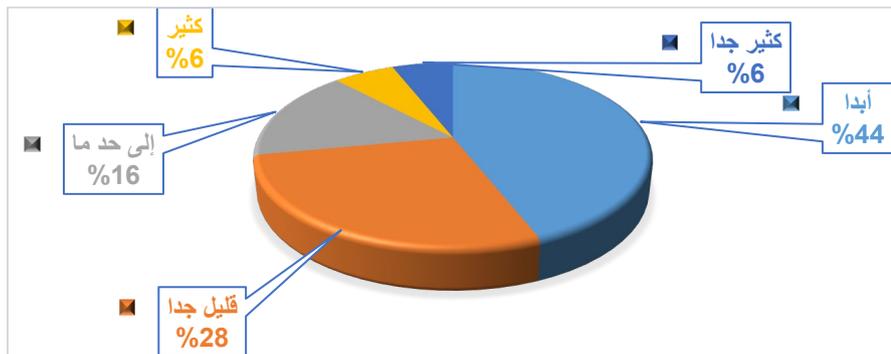
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	26,200	44	22	أبداً
				28	14	قليل جداً
				16	8	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 44% من العينة يشعرون بأنهم لا يحزنون بدون سبب واضح، في حين يشعر 28% بالحزن قليلاً جداً، و16% إلى حد ما، و6% يشعرون بالحزن كثيراً، وكذلك 6% يشعرون بالحزن جداً.

قيمة p-value هنا هي 0.000، مما يدل على وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بمدى الحزن بدون سبب واضح.

نتيجة لذلك، يبدو أن هناك نسبة معتبرة من الطلاب تعاني من الحزن دون سبب واضح، وهو ما يشير إلى أهمية دعم الصحة العقلية وتقديم المساعدة اللازمة لهؤلاء الطلاب.

الشكل رقم (40): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (32) للمحور الثاني.



### 33- أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة و هدوء أعصاب؟

الجدول رقم (44): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (33) للمحور الثاني.

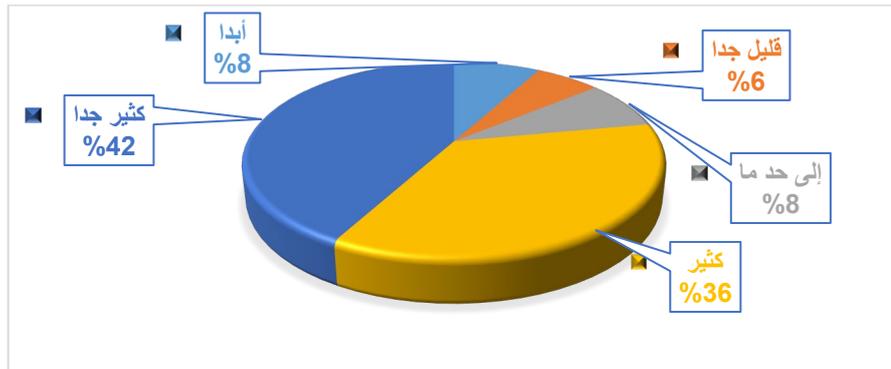
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	30,600	8	4	أبدا
				6	3	قليل جدا
				8	4	إلى حد ما
				36	18	كثير
				42	21	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يشعرون بأنهم يواجهون مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب كثيرا، بينما يشعر 36% بذلك إلى حد ما. وهناك 8% يشعرون بذلك قليلاً جداً، بينما 6% لا يشعرون بذلك على الإطلاق.

قيمة p-value هنا هي 0.000، مما يدل على أن هناك farkا إحصائيا ملحوظا بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بقدرتهم على مواجهة مواقف الحياة بقوة الإرادة والهدوء.

بناءً على النتائج، يمكن القول إن هناك نسبة كبيرة من الطلاب يشعرون بأنهم يمتلكون القوة والهدوء اللازمين لمواجهة التحديات والمواقف الصعبة في الحياة، وهو ما يعكس قدرتهم على التكيف والتحمل.

الشكل رقم (41): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (33) للمحور الثاني.



### 34- أشعر بأثني عصبي؟

الجدول رقم (45): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (34) للمحور الثاني.

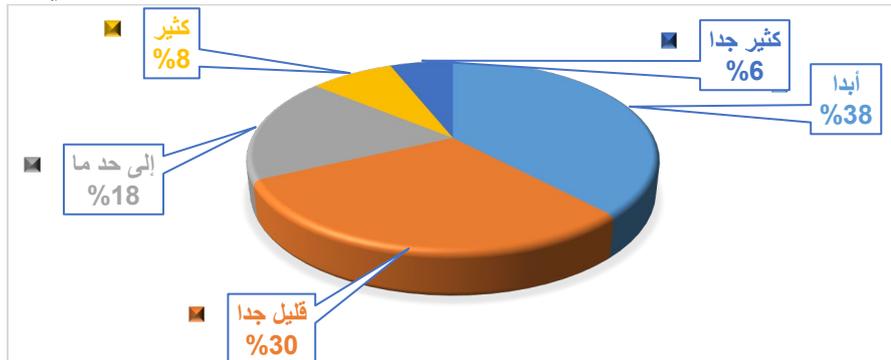
درجة الحرية ddf	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	19,200	38	19	أبدا
				30	15	قليل جدا
				18	9	إلى حد ما
				8	4	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 38% من العينة يشعرون بأنهم لا يكونون عصبيين على الإطلاق، بينما يشعر 30% بأنهم عصبيون قليلاً. وهناك 18% يشعرون بذلك إلى حد ما، بينما 8% يشعرون بذلك كثيراً. وأخيراً، يشعر 6% بأنهم عصبيون جداً.

قيمة p-value هنا هي 0.000، مما يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بمدى شعورهم بالعصبية.

بناءً على النتائج، يمكن القول بأن هناك نسبة معتبرة من الطلاب يشعرون بالعصبية، سواء بشكل قليل أو كثير، وهو ما قد يؤثر على تجربتهم الأكاديمية والشخصية.

الشكل رقم (42): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (34) للمحور الثاني.



الجدول رقم (46): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (35) للمحور الثاني.

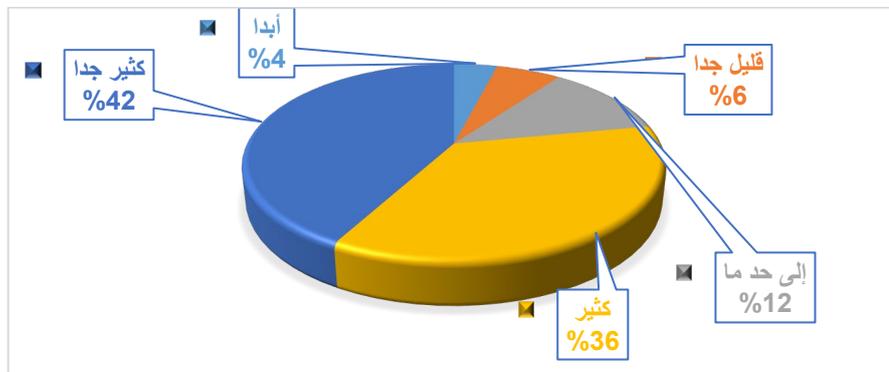
درجة الحرية ddf	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0.000	9.49	31,400	4	2	أبدا
				6	3	قليل جدا
				12	6	إلى حد ما
				36	18	كثير
				42	21	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يشعرون بعدم الخوف من المستقبل بشكل كثير جدًا، في حين يشعر 36% بذلك إلى حد ما. وهناك 12% يشعرون بذلك قليلاً، و 6% لا يشعرون بذلك على الإطلاق. بالمقابل، هناك 4% يشعرون بالخوف من المستقبل بشكل أقل.

قيمة p-value هنا هي 0.000، مما يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بمشاعرهم تجاه الخوف من المستقبل.

تظهر النتائج أن هناك نسبة كبيرة من الطلاب لا تشعر بالخوف من المستقبل، وهو ما قد يعكس التفاؤل والاستعداد لمواجهة التحديات المستقبلية.

الشكل رقم (43): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (35) للمحور الثاني.



الجدول رقم (47): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (36) للمحور الثاني.

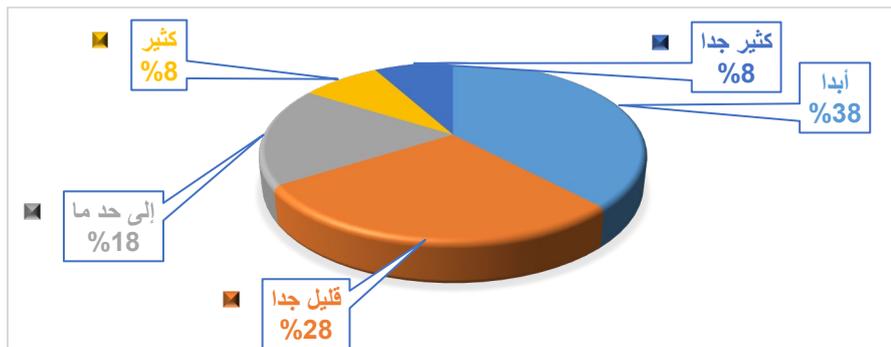
درجة الحرية ddf	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,002	9.49	17,000	38	19	أبدا
				28	14	قليل جدا
				18	9	إلى حد ما
				8	4	كثير
				8	4	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 38% من العينة يشعرون بعدم القلق من الموت، في حين يشعر 28% بذلك قليلاً. وهناك 18% يشعرون بذلك إلى حد ما، و 8% يشعرون بذلك كثيراً جداً. بينما 8% يشعرون بذلك كثيراً.

قيمة p-value هنا هي 0.002، مما يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بمشاعرهم تجاه القلق من الموت.

يوحي النتيجة بأن هناك تبايناً في مشاعر الطلاب تجاه القلق من الموت، حيث يشعر البعض بعدم القلق تماماً بينما يشعر البعض الآخر بالقلق بمستويات مختلفة.

الشكل رقم (44): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (36) للمحور الثاني.



### 37- من الصعب استشارتي انفعاليا؟

الجدول رقم (48): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (37) للمحور الثاني.

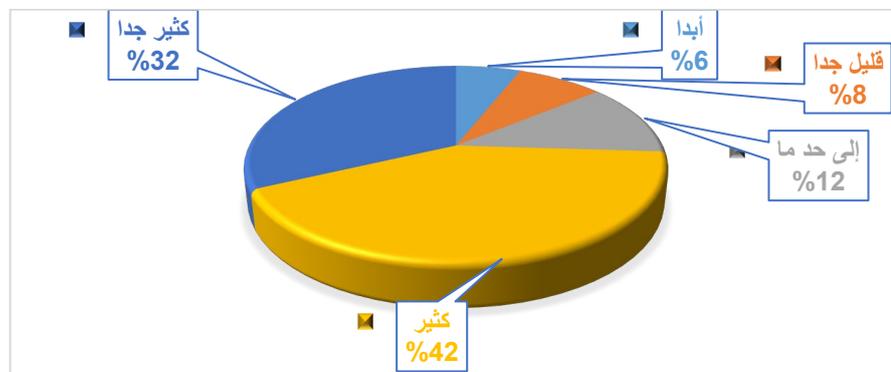
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,002	9.49	25,800	6	3	أبدا
				8	4	قليل جدا
				12	6	إلى حد ما
				42	21	كثير
				32	16	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يشعرون بصعوبة استشارتهم عاطفياً، بينما يشعر 32% بذلك بشدة. وهناك 12% يشعرون بذلك إلى حد ما، و 8% يشعرون بذلك قليلاً جداً. بينما 6% لا يشعرون بصعوبة استشارتهم عاطفياً على الإطلاق.

قيمة p-value هنا هي 0.002، مما يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بصعوبة استشارتهم عاطفياً.

توحي النتيجة بأن هناك تبايناً في قدرة الطلاب على استشارة أنفسهم عاطفياً، حيث يشعر البعض بصعوبة كبيرة في الاستشارة بينما يجد البعض الآخر ذلك أمراً سهلاً.

الشكل رقم (45): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (37) للمحور الثاني.



### 38- قلق لتدهور حالتني؟

الجدول رقم (49): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (38) للمحور الثاني.

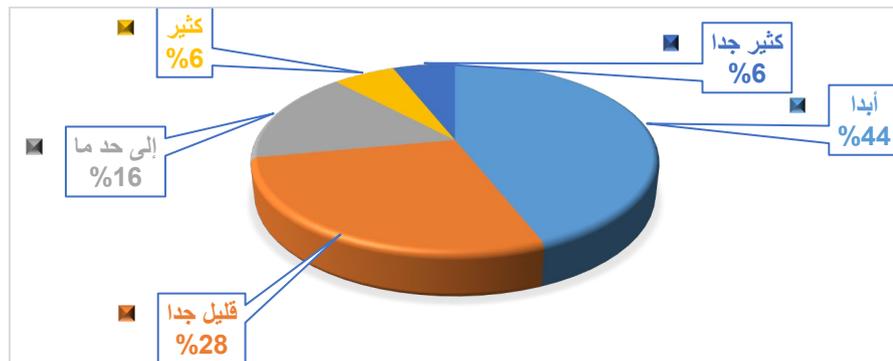
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	26,200	44	22	أبدا
				28	14	قليل جدا
				16	8	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	5	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 44% من العينة يشعرون بالقلق بشكل كبير لتدهور حالتهم، بينما يشعر 28% بذلك بشكل قليل جداً. وهناك 16% يشعرون بذلك إلى حد ما، و 6% فقط يشعرون بالقلق بشكل كبير جداً. أما 6% الباقون، فلا يشعرون بالقلق على الإطلاق.

قيمة p-value هنا هي 0.000، مما يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بالقلق لتدهور حالتهم.

يظهر النتيجة أن هناك نسبة كبيرة من الطلاب يعبرون عن قلقهم بشأن تدهور حالتهم، وهذا قد يعكس التحديات أو الضغوط التي يواجهونها والتي قد تؤثر على حالتهم العامة.

الشكل رقم (46): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (38) للمحور الثاني.



### 39- أمتك القدرة على اتخاذ أي قرار؟

الجدول رقم (50): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (39) للمحور الثاني.

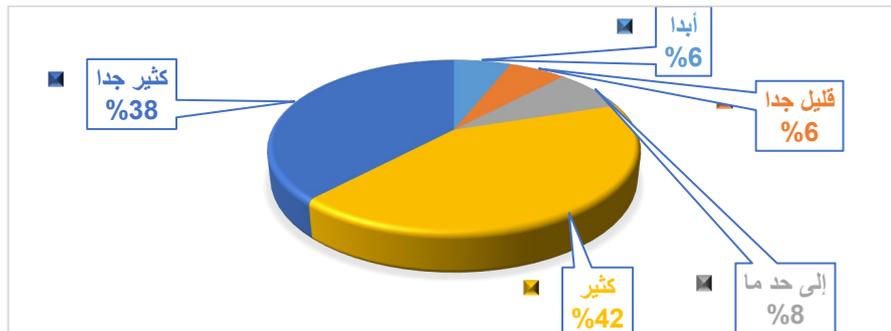
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	33,600	6	3	أبدا
				6	3	قليل جدا
				8	4	إلى حد ما
				42	21	كثير
				38	19	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يشعرون بأنهم يمتلكون القدرة على اتخاذ أي قرار، في حين يشعر 38% بذلك بشكل كبير جدًا. وهناك 8% يشعرون بذلك إلى حد ما، بينما يشعر 6% بذلك بشكل قليل جدًا. أما 6% الباقون، فلا يشعرون بأنهم يمتلكون القدرة على اتخاذ أي قرار.

قيمة p-value هنا هي 0.000، مما يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بالقدرة على اتخاذ القرارات.

يبدو أن نسبة كبيرة من الطلاب يشعرون بالقدرة على اتخاذ القرارات، وهذا قد يعكس ثقتهم في قدراتهم الشخصية ومهاراتهم في اتخاذ القرارات. ومن المهم أن يكون لدى الطلاب الثقة في قدراتهم على اتخاذ القرارات في مواجهة التحديات والتغييرات التي قد يواجهونها في حياتهم الجامعية وخارجها.

الشكل رقم (47): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (39) للمحور الثاني.



الجدول رقم (51): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (40) للمحور الثاني.

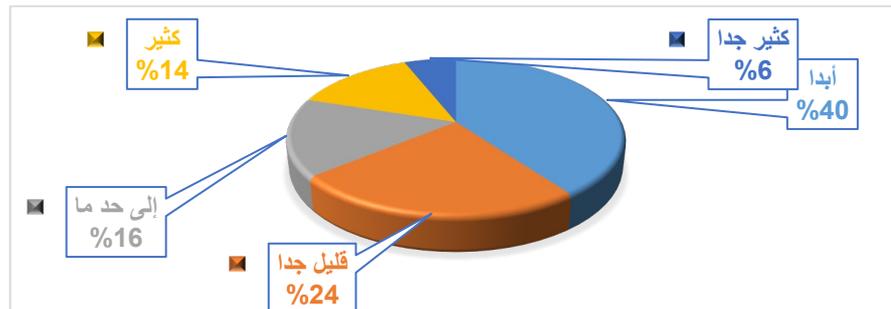
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,002	9.49	16,600	40	20	أبداً
				24	12	قليل جداً
				16	8	إلى حد ما
				14	7	كثير
				6	3	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 40% من العينة يشعرون بالوحدة النفسية، بينما يشعر 24% بذلك بشكل قليل جداً. وهناك 16% يشعرون بالوحدة النفسية إلى حد ما، بينما 14% يشعرون بذلك بشكل كبير. وأخيراً، هناك 6% يشعرون بالوحدة النفسية جداً.

قيمة p-value هنا هي 0.002، مما يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بشعورهم بالوحدة النفسية.

هذه النتائج تظهر أن هناك نسبة ملحوظة من الطلاب يعانون من الوحدة النفسية، وهو ما يمكن أن يؤثر سلباً على صحتهم العقلية والعاطفية. من المهم تقديم الدعم النفسي والعاطفي لهؤلاء الطلاب للمساعدة في تخطي هذه الصعوبات وتحسين جودة حياتهم الجامعية والشخصية.

الشكل رقم (48): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (40) للمحور الثاني.



#### 41- أشعر بأنني متزن انفعالياً؟

الجدول رقم (52): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (41) للمحور الثاني.

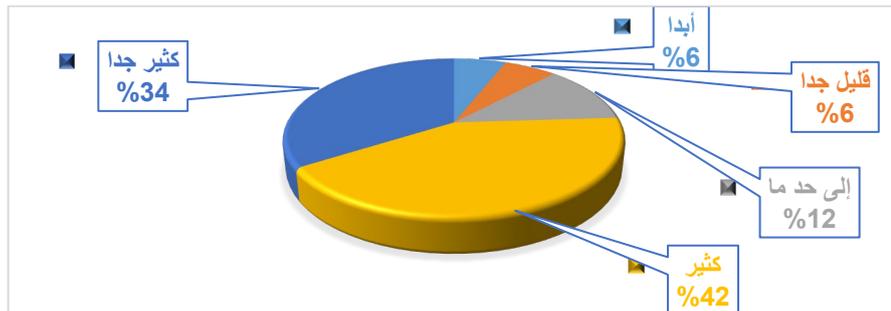
درجة الحرية ddf	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	28,400	6	3	أبداً
				6	3	قليل جداً
				12	6	إلى حد ما
				42	21	كثير
				34	17	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يشعرون بأنهم متزنون انفعالياً، بينما يشعر 34% بأنهم متزنون انفعالياً لدرجة كبيرة. وهناك 12% يشعرون بتوازن انفعالي إلى حد ما، ويشعر 6% بذلك بشكل قليل جداً.

قيمة p-value هنا هي 0.000، مما يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بشعورهم بالتوازن الانفعالي.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك نسبة كبيرة من الطلاب يشعرون بأنفسهم متزنين انفعالياً، وهذا قد يعكس إدراكهم لقدرتهم على التعامل بفعالية مع الضغوطات والتحديات في الحياة الجامعية وخارجها. تعزز هذه الصفة قدرتهم على التكيف والنجاح في بيئاتهم المختلفة.

الشكل رقم (49): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (41) للمحور الثاني.



الجدول رقم (53): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (42) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	20,800	42	21	أبدا
				26	13	قليل جدا
				16	8	إلى حد ما
				10	5	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

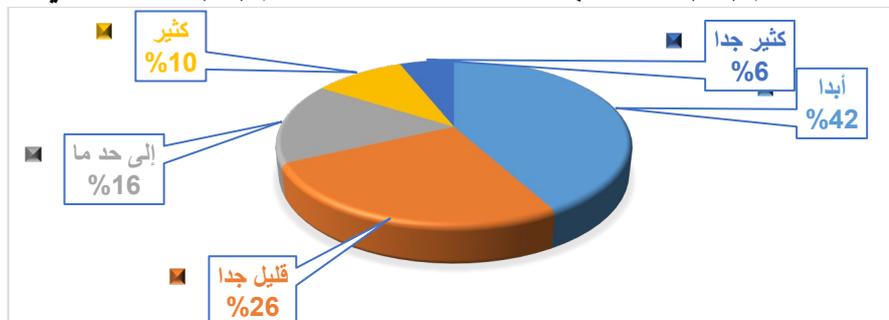
المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يشعرون بأنفسهم عصبيين إلى درجة معقولة، بينما يشعر 26% بأنفسهم عصبيين إلى درجة قليلة جدًا. وهناك 16% يشعرون بذلك إلى حد ما، ويشعر 10% بأنفسهم عصبيين لدرجة كبيرة.

قيمة p-value هنا هي 0,000، مما يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بشعورهم بالعصبية.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك نسبة ملحوظة من الطلاب يشعرون بأنفسهم عصبيين إلى درجات مختلفة، وهذا قد يؤثر على تجاربهم اليومية وطريقة تفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم. يمكن أن تكون استراتيجيات التعامل مع التوتر والتحكم في العصبية موضوعًا هامًا لدعم هؤلاء الطلاب وتحسين مستوى راحتهم وتجربتهم الجامعية.

الشكل رقم (50): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (42) للمحور الثاني.



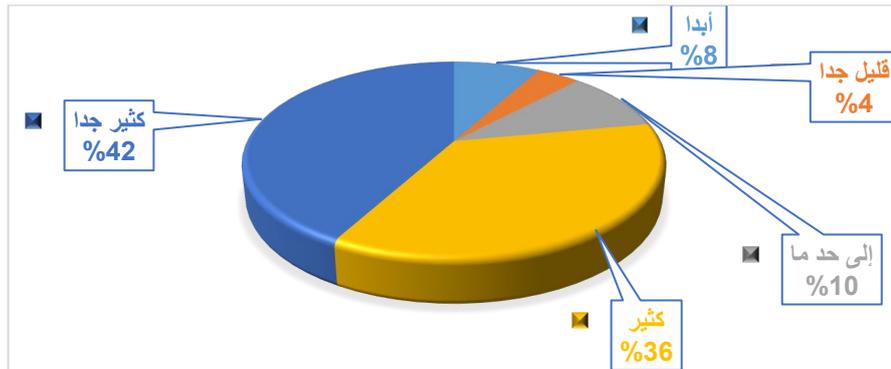
الجدول رقم (54): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (43) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	31,000	8	4	أبدا
				4	2	قليل جدا
				10	5	إلى حد ما
				36	18	كثير
				42	21	كثير جدا
				100	50	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يعتقدون أنهم قادرون على ضبط انفعالاتهم إلى درجة كبيرة، بينما يرى 36% آخرون أنهم يمتلكون هذه القدرة إلى حد ما. وهناك 10% يرون أنهم قادرون على ذلك إلى درجة قليلة جداً، بينما يعتقد 8% أنهم غير قادرين على ذلك على الإطلاق. قيمة p-value هنا هي 0.000، مما يشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بالقدرة على ضبط الانفعالات.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك نسبة معتبرة من الطلاب يشعرون بأنهم قادرون على ضبط انفعالاتهم، وهذا قد يعكس مستوى التحكم الذاتي والوعي العاطفي لديهم. إدراك هذه القدرة قد يسهل عليهم التعامل مع التحديات اليومية ويحسن من تجربتهم العامة في الحياة وفي البيئة الأكاديمية. الشكل رقم (51): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (43) للمحور الثاني.



الجدول رقم (55): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (44) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	23,200	38	19	أبدا
				34	17	قليل جدا
				16	8	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

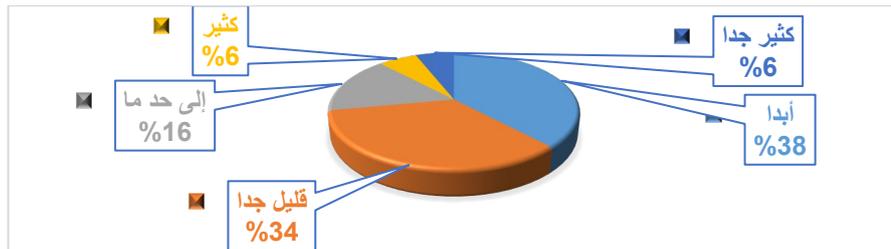
المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

هذا الجدول يظهر أن 38% من العينة يقولون إنهم لا يشعرون بالاكْتئاب على الإطلاق، بينما يعترف 34% بشعورهم بالاكْتئاب إلى درجة قليلة جدًا. وهناك 16% يشعرون بالاكْتئاب إلى حد ما، في حين أن 6% يعتبرون أنهم يشعرون بذلك إلى درجة كبيرة.

قيمة p-value المنخفضة (0.000) تشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بمستوى الاكْتئاب.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك نسبة معتبرة من الطلاب يشعرون بالاكْتئاب إلى درجات متفاوتة، وهذا يمكن أن يؤثر على أدائهم الأكاديمي وجودتهم في الحياة اليومية. يمكن أن تساعد هذه المعرفة الجامعة في تقديم دعم وخدمات للطلاب الذين يعانون من الاكْتئاب لمساعدتهم في التعامل مع هذه التحديات بشكل أفضل.

الشكل رقم (52): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (44) للمحور الثاني.



#### 45- أشعر بأنني محبوب من الجميع؟

الجدول رقم (56): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (45) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	27,200	6	3	أبدا
				8	4	قليل جدا
				10	5	إلى حد ما
				38	19	كثير
				38	19	كثير جدا
				100	50	المجموع

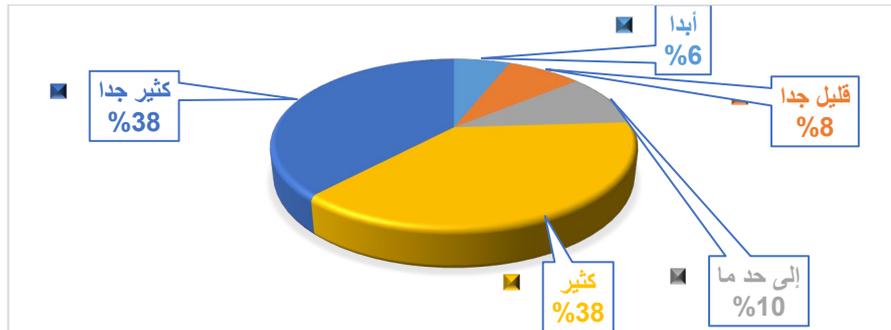
المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

هذا الجدول يظهر أن 38% من العينة يعتبرون أنهم محبوبون جدًا من الجميع، في حين يعتبر 38% آخر أنهم محبوبون إلى حد كبير. وهناك 10% يعتبرون أنهم محبوبون إلى حد ما، بينما يعتبر 8% أنهم محبوبون بشكل قليل جدًا. أما 6% الباقون، فلا يعتبرون أنهم محبوبون على الإطلاق.

قيمة p-value المنخفضة (0.000) تشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بشعورهم بأنهم محبوبون من الجميع.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك تباينًا كبيرًا في مدى شعور الطلاب بأنهم محبوبون، وهذا يمكن أن يؤثر على تجربتهم الجامعية وعلى حالتهم العامة للصحة النفسية. إدراك الجامعة لهذه التحديات يمكن أن يساعدها في توفير الدعم والموارد اللازمة للطلاب لمساعدتهم على بناء شعور أفضل بالانتماء والمحبة في المجتمع الجامعي.

الشكل رقم (53): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (45) للمحور الثاني.



الجدول رقم (57): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (46) للمحور الثاني.

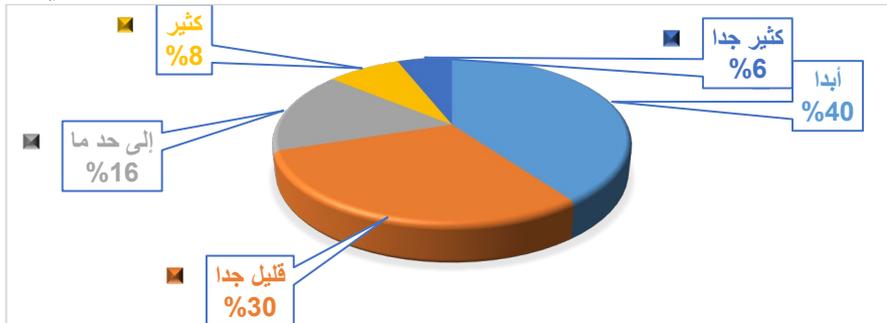
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	21,400	40	20	أبداً
				30	15	قليل جداً
				16	8	إلى حد ما
				8	4	كثير
				6	3	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 40% من العينة يشعرون بأنهم ليسوا أشخاصاً سعداء على الإطلاق، في حين يشعر 30% بذلك بشكل قليل جداً. هناك 16% يشعرون بذلك إلى حد ما، و 8% يشعرون بذلك بشكل كبير، بينما يشعر 6% بذلك بشكل متطرف.

قيمة p-value المنخفضة (0.000) تشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بمستوى سعادتهم.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك نسبة كبيرة من الطلاب يشعرون بعدم السعادة، وهذا يمكن أن يؤثر على أدائهم الأكاديمي ورفاهيتهم العامة. تعزيز الرفاهية النفسية وتوفير الدعم اللازم للطلاب يمكن أن يساعد في تحسين مستوى سعادتهم وإيجاد بيئة جامعية أكثر إيجابية وداعمة.

الشكل رقم (54): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (46) للمحور الثاني.



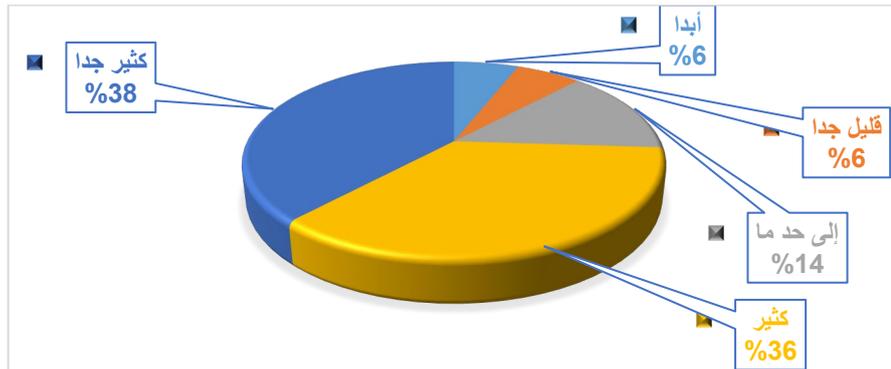
الجدول رقم (58): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (47) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	25,200	6	3	أبدا
				6	3	قليل جدا
				14	7	إلى حد ما
				36	18	كثير
				38	19	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 38% من العينة يشعرون بالأمن إلى حد كبير، في حين يشعر 36% بذلك إلى حد ما. وهناك 14% يشعرون بالأمن بشكل قليل جدًا، بينما يشعر 6% بذلك بشكل أبدا. قيمة p-value المنخفضة (0.000) تشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بمستوى الأمن الشخصي.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك جزء كبير من الطلاب يشعرون بالأمان في البيئة الجامعية، وهذا قد يسهم في تعزيز رفاهيتهم العامة وأدائهم الأكاديمي. ومع ذلك، يجب على المؤسسات التعليمية العمل على توفير بيئة آمنة وداعمة لجميع الطلاب، وتقديم الدعم اللازم لأولئك الذين قد يشعرون بعدم الأمان.

الشكل رقم (55): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (46) للمحور الثاني.



الجدول رقم (59): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (48) للمحور الثاني.

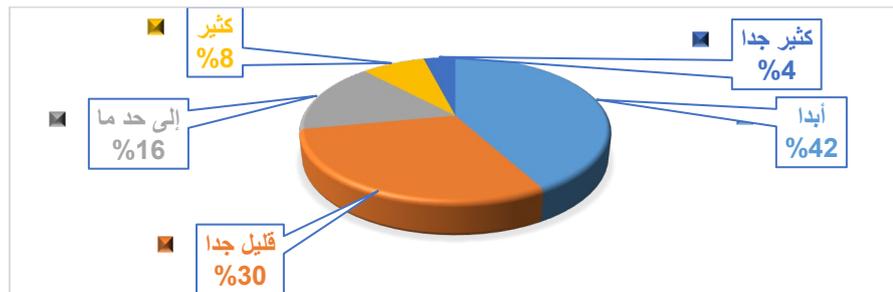
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	25,000	42	21	أبدا
				30	15	قليل جدا
				16	8	إلى حد ما
				8	4	كثير
				4	2	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يعبرون عن انخفاض في الروح المعنوية، بينما يعبر 30% عن انخفاض طفيف، ويشعر 16% بانخفاض متوسط، ويشعر 8% بانخفاض كبير. وهناك 4% يشعرون بالانخفاض بشكل كبير جداً.

قيمة p-value المنخفضة (0.000) تشير إلى وجود فرق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بمستوى الروح المعنوية.

هذه النتائج تشير إلى وجود جزء كبير من الطلاب الذين يشعرون بانخفاض في الروح المعنوية، وهو أمر يمكن أن يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي ورفاهيتهم الشخصية. في ضوء هذه النتائج، يمكن أن تكون هناك حاجة إلى توفير دعم إضافي للطلاب لتعزيز الروح المعنوية والعافية النفسية في البيئة الجامعية.

الشكل رقم (56): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (48) للمحور الثاني.



#### 49- أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات؟

الجدول رقم (60): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (49) للمحور الثاني.

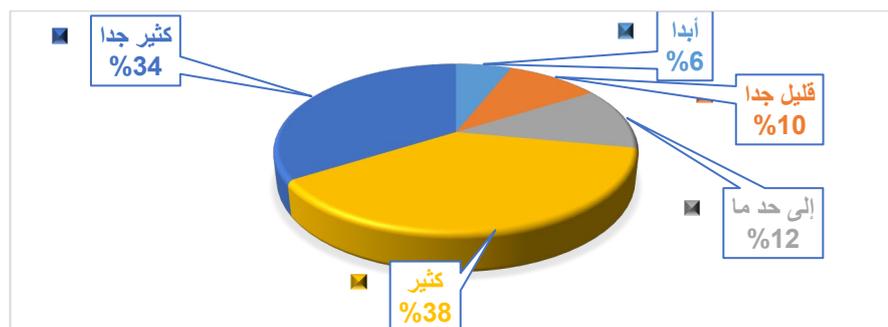
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	22,000	6	3	أبدا
				10	5	قليل جدا
				12	6	إلى حد ما
				38	19	كثير
				34	17	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 38% من العينة يشعرون بصعوبة في الاسترخاء، بينما يشعر 34% بصعوبة كبيرة جداً في الاسترخاء، ويشعر 12% بصعوبة متوسطة، ويشعر 10% بصعوبة طفيفة، بينما يقول 6% بأنهم يستطيعون الاسترخاء بسهولة.

قيمة p-value المنخفضة (0.000) تشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بقدرتهم على الاسترخاء.

هذه النتائج تظهر أن هناك عدداً كبيراً من الطلاب الذين يشعرون بصعوبة في الاسترخاء، مما يمكن أن يؤثر على صحتهم النفسية والجسدية بشكل سلبي. لذا، قد تكون هناك حاجة إلى توفير استراتيجيات وموارد لمساعدة الطلاب على تحسين قدراتهم على الاسترخاء والتعامل مع الضغوطات بشكل فعال.

الشكل رقم (57): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (49) للمحور الثاني.

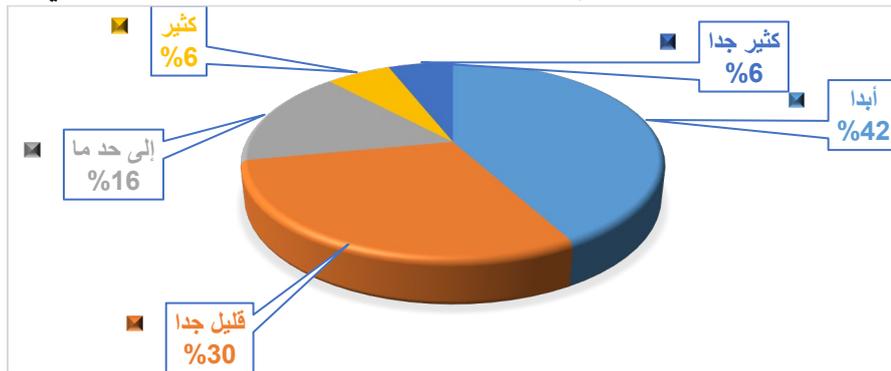


الجدول رقم (61): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (50) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	24,800	42	21	أبدا
				30	15	قليل جدا
				16	8	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 42% من العينة يشعرون بالقلق، بينما يشعر 30% بقلق بشكل كبير جدًا، ويشعر 16% بقلق متوسط، ويشعر 6% بقلق طفيف، و 6% لا يشعرون بالقلق على الإطلاق. قيمة p-value المنخفضة (0.000) تشير إلى وجود فرق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بمستوى القلق.

هذه النتائج تظهر أن هناك نسبة عالية من الطلاب يعانون من القلق، وهو أمر يمكن أن يؤثر على أدائهم الأكاديمي وجودة حياتهم الشخصية. يمكن أن يوفر توفير دعم نفسي وعاطفي للطلاب المعرضين للقلق المساعدة في التعامل مع تحدياتهم وتحسين جودة حياتهم اليومية وتجربتهم الأكاديمية. الشكل رقم (58): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (50) للمحور الثاني.



## 51- أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي؟

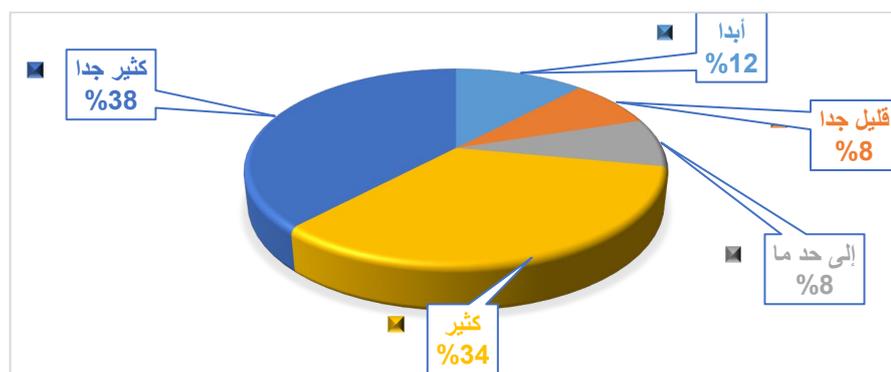
الجدول رقم (62): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (51) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	21,800	12	6	أبداً
				8	4	قليل جداً
				8	4	إلى حد ما
				34	17	كثير
				38	19	كثير جداً
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 38% من العينة يستمتعون بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغهم إلى حد كبير، ويستمتع 34% بشكل متوسط، في حين أن 8% يستمتعون قليلاً، و 12% لا يستمتعون على الإطلاق.

قيمة p-value المنخفضة (0.000) تشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بمدى استمتاعهم بالأنشطة الجامعية في أوقات فراغهم. هذه النتائج تشير إلى أن هناك تبايناً واضحاً في مدى استمتاع الطلاب بالأنشطة الجامعية في أوقات فراغهم. قد تؤثر هذه الاختلافات في الاستمتاع بالأنشطة الجامعية على التجربة الجامعية الشاملة للطلاب وعلى مستوى مشاركتهم في الحياة الجامعية والاجتماعية.

الشكل رقم (59): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (51) للمحور الثاني.



## 52- ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار؟

الجدول رقم (63): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (52) للمحور الثاني.

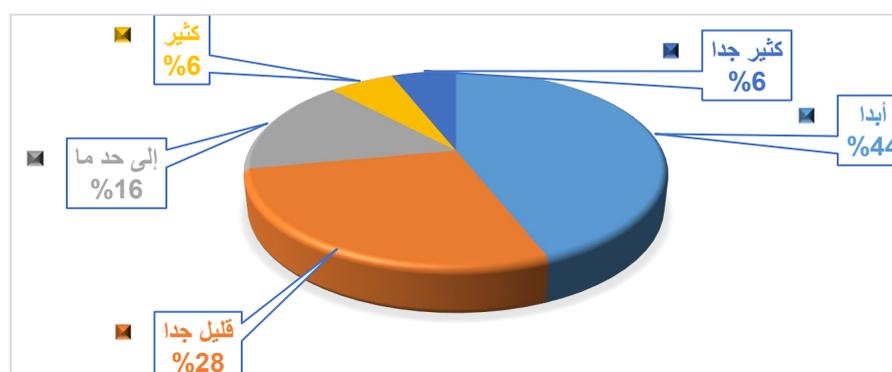
درجة الحرية ddf	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	26,200	44	22	أبدا
				28	14	قليل جدا
				16	8	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 44% من العينة ينفقون كل وقتهم في الاستذكار ولا يمتلكون وقت فراغ، بينما يشير 28% إلى أنهم يملكون وقت فراغ قليلاً، ويشير 16% إلى أن لديهم وقت فراغ إلى حد ما، ويعتقد 6% بأن لديهم الكثير من الوقت الفراغي، وكذلك 6% يشعرون بأن لديهم الكثير جداً من الوقت الفراغي.

قيمة p-value المنخفضة (0.000) تشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بتوزيع وقتهم بين الاستذكار والوقت الفراغي.

تدل هذه النتائج على أن هناك تبايناً كبيراً في توزيع وقت الطلاب بين الاستذكار والوقت الفراغي، حيث يعكس هذا التباين الاختلاف في الأولويات الشخصية وأساليب التعلم وإدارة الوقت بين الطلاب.

الشكل رقم (60): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (52) للمحور الثاني.



53- أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط؟

الجدول رقم (64): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (53) للمحور الثاني.

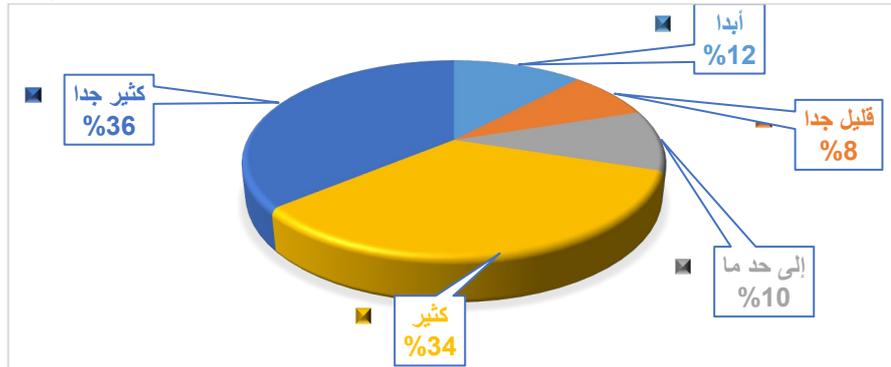
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,001	9.49	19,000	12	6	أبدا
				8	4	قليل جدا
				10	5	إلى حد ما
				34	17	كثير
				36	18	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 36% من الطلاب يقومون بعمل واحد فقط في وقت واحد بشكل كثير جدًا، بينما يقوم 34% بذلك بشكل كثير، و10% إلى حد ما، و8% قليلاً جدًا، و12% لا يقومون بذلك على الإطلاق.

قيمة p-value المنخفضة (0.001) تشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بقدرتهم على القيام بأكثر من مهمة في وقت واحد.

هذه النتائج توحي بأن هناك تبايناً كبيراً في قدرة الطلاب على إدارة المهام والعمل بفعالية، مما يعكس اختلافات في استراتيجيات التعلم وأساليب إدارة الوقت بين الطلاب.

الشكل رقم (61): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (53) للمحور الثاني.



## 54- تناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة؟

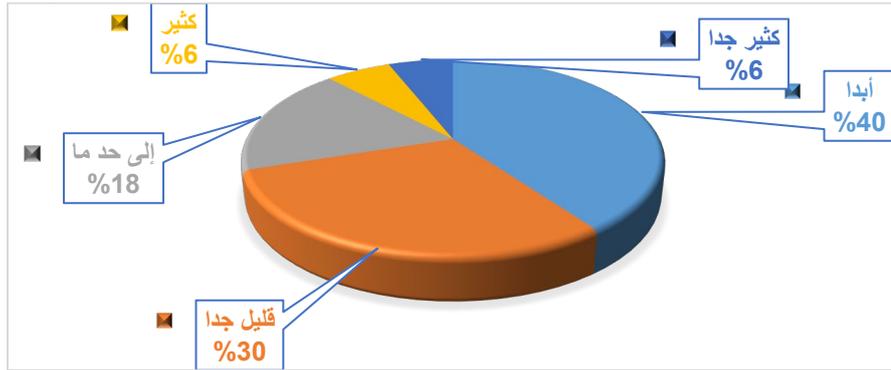
الجدول رقم (65): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (54) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	22,400	40	20	أبدا
				30	15	قليل جدا
				18	9	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 40% من الطلاب لا يتناولون وجباتهم بسرعة كبيرة على الإطلاق، بينما يتناول 30% وجباتهم بسرعة قليلة جدًا، و18% إلى حد ما، و6% بشكل كبير، و6% بشكل كبير جدًا. قيمة p-value المنخفضة تشير إلى وجود فرق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بسرعة تناول وجباتهم.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك تفاوتًا واضحًا في عادات تناول الطعام بين الطلاب، مما يمكن أن يكون له تأثير على الصحة العامة والسلوك الغذائي.

الشكل رقم (62): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (54) للمحور الثاني.



55- أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية؟

الجدول رقم (66): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (55) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	15,200	6	3	أبدا
				14	7	قليل جدا
				14	7	إلى حد ما
				34	17	كثير
				32	16	كثير جدا
				100	50	المجموع

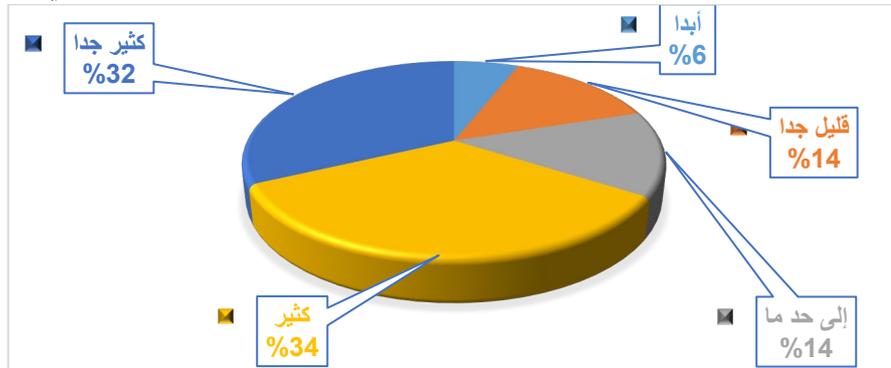
المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

هذا الجدول يظهر أن 34% من الطلاب يهتمون بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية إلى حد كبير، بينما يهتم 32% إلى حد كبير جداً. وفي المقابل، هناك 14% يهتمون إلى حد قليل و14% يهتمون بشكل قليل جداً، و6% لا يهتمون على الإطلاق.

قيمة p-value المنخفضة تشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بالاهتمام بتوفير الوقت للنشاطات الاجتماعية.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك تفاوتاً واضحاً في مدى اهتمام الطلاب بتوفير الوقت للنشاطات الاجتماعية، مما يمكن أن يؤثر على تجربتهم الاجتماعية والعاطفية في الجامعة.

الشكل رقم (63): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (55) للمحور الثاني.



## 56- تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية؟

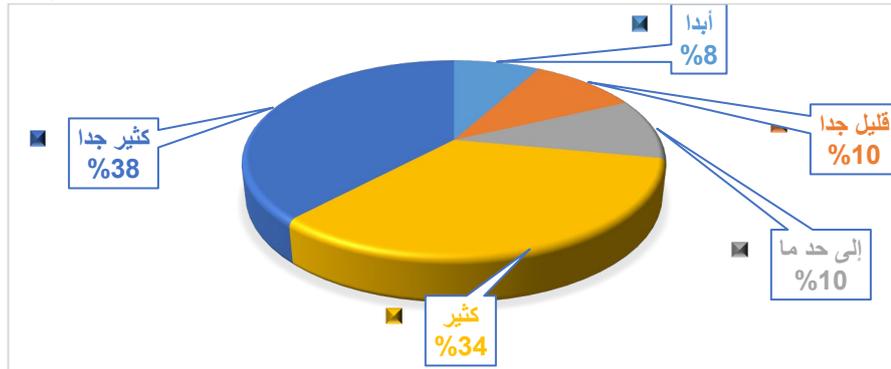
الجدول رقم (67): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (56) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,004	9.49	21,600	8	4	أبدا
				10	5	قليل جدا
				10	5	إلى حد ما
				34	17	كثير
				38	19	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 38% من الطلاب يعتبرون تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعبًا للغاية، بينما يعتبر 34% منهم أنه صعب إلى حد كبير. بالمقابل، هناك 10% يرون أنه صعب بشكل قليل و10% بشكل قليل جدًا، و 8% يرون أنه ليس صعبًا على الإطلاق. قيمة p-value المنخفضة تشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بصعوبة تنظيم وقت الدراسة والاستذكار.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك تحديًا واضحًا يواجهه الطلاب في تنظيم وقت الدراسة والاستذكار، مما يمكن أن يؤثر سلبًا على أدائهم الأكاديمي ورفاهيتهم العامة.

الشكل رقم (64): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (56) للمحور الثاني.



## 57- لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي؟

الجدول رقم (68): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (57) للمحور الثاني.

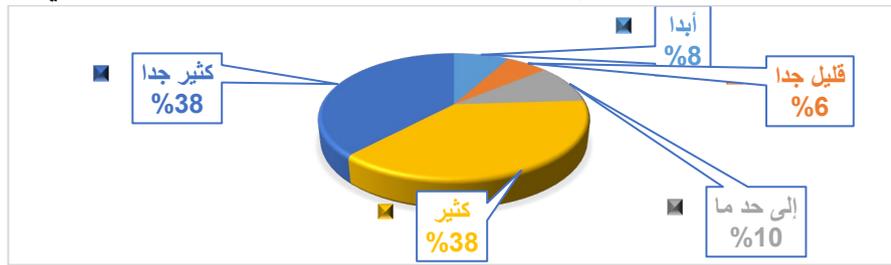
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	27,200	8	4	أبدا
				6	3	قليل جدا
				10	5	إلى حد ما
				38	19	كثير
				38	19	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 38% من الطلاب يعتبرون أن لديهم الوقت الكافي لاستذكار محاضراتهم إلى حد كبير، بينما يعتبر نفس النسبة منهم (38%) أنه لديهم وقت كافٍ للغاية. ومن الجدير بالذكر أن هناك 10% يرون أن لديهم بعض الوقت، في حين يشعر 8% من الطلاب بأن الوقت غير كافي، و4% لا يمتلكون الوقت الكافي على الإطلاق.

قيمة p-value المنخفضة تشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بالوقت الذي يرونه كافيًا لاستذكار محاضراتهم.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك نسبة كبيرة من الطلاب تعتقد أن لديها الوقت الكافي لاستذكار محتوى المحاضرات، مما قد يعكس مستوى تنظيمهم للوقت أو كفاءتهم في إدارته.

الشكل رقم (65): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (57) للمحور الثاني.



## 58- ليس لدي وقت للترويح عن النفس؟

الجدول رقم (69): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (58) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	20,400	38	19	أبدا
				30	15	قليل جدا
				20	10	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 38% من الطلاب يعتقدون أنهم لا يمتلكون الوقت الكافي للترويح عن أنفسهم على الإطلاق. بينما يعتبر 30% منهم أنهم يمتلكون وقتاً قليلاً جداً للترويح عن أنفسهم، ويشعر 20% بأن لديهم بعض الوقت للترويح عن أنفسهم، وهناك 6% يرون أن لديهم الكثير من الوقت للترويح عن أنفسهم. أما 6% الآخر فهم يرون أن لديهم وقت كثيراً جداً للترويح عن أنفسهم.

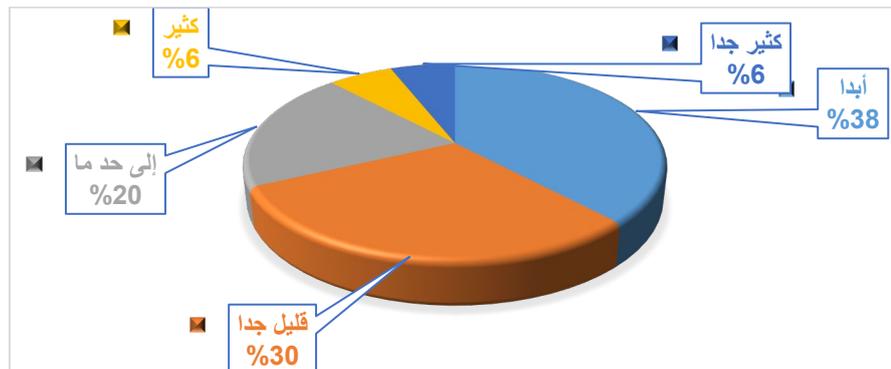
قيمة p-value المنخفضة تشير إلى وجود فارق إحصائي ملحوظ بين الفئات المختلفة من الطلاب

فيما يتعلق بوقت الترويح عن النفس.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك عدد كبير من الطلاب يشعرون بعدم وجود الوقت الكافي للترويح

عن أنفسهم، وهو مؤشر يستدعي الاهتمام بصحة الطلاب ورفاهيتهم النفسية.

الشكل رقم (66): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (58) للمحور الثاني.

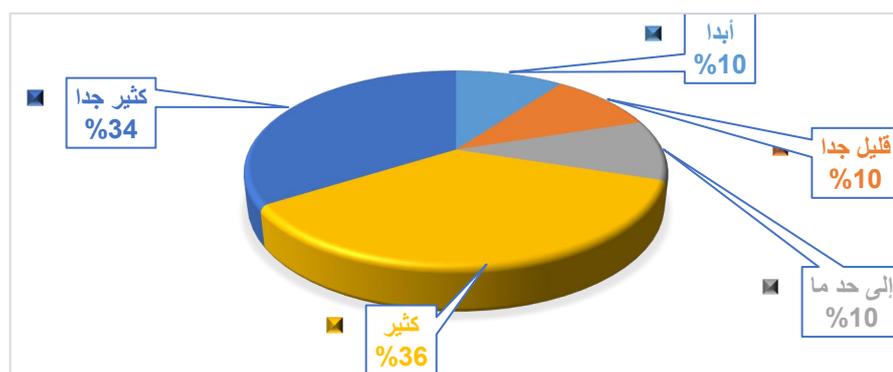


## 59- أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد؟

الجدول رقم (70): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (59) للمحور الثاني.

درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	20,400	10	5	أبدا
				10	5	قليل جدا
				10	5	إلى حد ما
				36	18	كثير
				34	17	كثير جدا
				100	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 36% من الطلاب ينجزون المهام التي يقومون بها في الوقت المحدد، في حين يشعر 34% بأنهم ينجزونها جداً. بينما يعتقد 10% فقط منهم أنهم لا ينجزونها أبداً، ويشعر 10% بأنهم ينجزونها قليلاً جداً، وكذلك 10% يرون أنهم ينجزونها إلى حد ما. وبالنظر إلى قيمة p-value المنخفضة، يظهر أن هناك فروقات إحصائية ملحوظة بين تلك الفئات المختلفة من الطلاب فيما يتعلق بقدرتهم على إنجاز المهام في الوقت المحدد. هذه النتائج تعكس مدى الفعالية والكفاءة في إدارة الوقت بين الطلاب، وتشير إلى أن هناك نسبة معتبرة منهم يحتاجون إلى دعم إضافي في تطوير مهارات إدارة الوقت. الشكل رقم (67): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (59) للمحور الثاني.



60- لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية؟

الجدول رقم (71): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (60) للمحور الثاني.

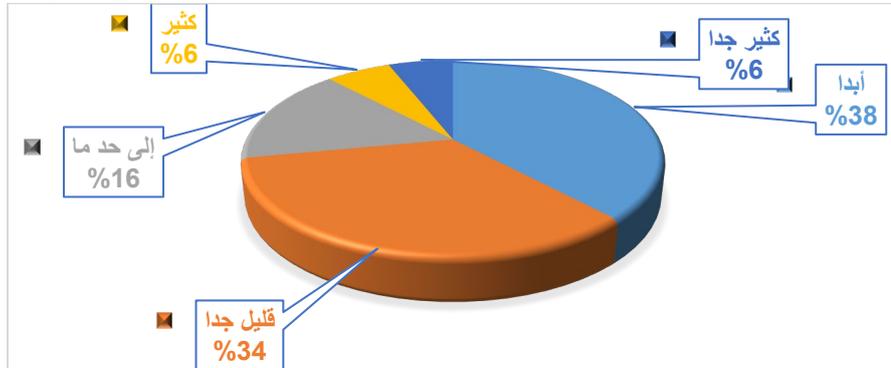
درجة الحرية ddl	مستوي الدلالة sig	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
4	0,000	9.49	23,200	38	19	أبدا
				34	17	قليل جدا
				16	8	إلى حد ما
				6	3	كثير
				6	3	كثير جدا
				50	50	المجموع

هذا الجدول يظهر أن 38% من الطلاب يبدو أنهم ليس لديهم برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية، بينما يقول 34% منهم إنهم يميلون إلى عدم وجود برنامج منتظم. وهناك 16% يعتقدون أنهم يملكون برنامجًا منتظمًا إلى حد ما، و 6% يشعرون بأنهم يملكون برنامجًا منتظمًا بشكل كبير.

بالنظر إلى قيمة p-value المنخفضة، يبدو أن هناك فروقات إحصائية ملحوظة بين الطلاب فيما يتعلق بتوجههم نحو وجود برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.

هذه النتائج تشير إلى أهمية توفير التوجيه والتثقيف بشأن الأنماط الغذائية الصحية وضرورة تنظيم الوجبات الغذائية للحفاظ على الصحة العامة والعافية.

الشكل رقم (68): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (60) للمحور الثاني.



## مناقشة النتائج بالفرضيات:

**-مناقشة الفرضية الاولى:** النشاط البدني المكيف يؤثر إيجابياً على جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية

من خلال تفسير نتائج مقياس جودة الحياة لكازم ومنسي ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول 08 ، 10 ، 11 ، 46،41،40،38،35،28،23،16،12 . يتبين أن فعلا النشاط البدني المكيف يؤثر إيجابياً على جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية أي أن أغلبية طلبة المعاقين حركيا بجامعة عين الدفلى ما يقارب نسبة 80 بالمائة تحسنت جودة حياتهم نحو الافضل ، كما تبين أن النشاط البدني المكيف يرفع من جودة الحياة لدى المعاقين حركيا كما يبين الجدول 20، وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة مؤكدة لدراسة فوكس(2003) التي أسفرت عن بناء وتفتين مقياس جودة الحياة لغرض تقييم تأثيرات العلاج والرعاية الصحية على مستوى جودة حياة الفرد وقد أطلق عليه مقياس جودة الحياة البسيط لفوكس، وتعتبر محاولة محمود منسي وعلى كازم (2006) من المحاولات الأولى في الوطن العربي التي اهتمت بدراسة جودة الحياة لدى الطالب الجامعي على اعتبار أن مرحلة التعليم الجامعي إحدى أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مهارات المتعلمين لجودة حياتهم لأن طلبة الجامعة يمرون بمرحلة نمائية مهمة فيحياتهم، حيث يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة، والزواج و الاستقرار الأسري، و من ثم فإن نظرهم لجودة حياتهم تؤثر على أدائهم الدراسي و في دافعيتهم للإنجاز، و تحقيق الأهداف الذاتية و الموضوعية لهم .

\*ومنه نستنتج بأن الفرضية النشاط البدني المكيف يؤثر إيجابياً على جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية تحققت.

**-مناقشة الفرضية الثانية:** وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النشاط

البدني المكيف والصحة البدنية

من خلال تفسير نتائج مقياس جودة الحياة لكازم ومنسي ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول 01 ، 02 ، 04،03 ، 51،58،54،60،29،22،05. يتبين أن فعلا النشاط البدني المكيف يؤثر إيجابياً على جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية أي أن أغلبية طلبة المعاقين حركيا بجامعة عين الدفلى ما يقارب نسبة 80 بالمائة تحسنت صحتهم البدنية نحو الافضل ، كما تبين أن النشاط البدني المكيف يؤثر إيجاباً على الصحة البدنية لدى المعاقين حركيا كما يبين الجدول 20، وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة مؤكدة للفرضية

## خاتمة:

في ختام هذا البحث، يمكننا القول أن النشاط البدني المكيف له تأثير كبير على جودة الحياة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية. من خلال التحليل والتقييم، أظهرت النتائج أن هناك تحسن ملحوظ في الصحة البدنية والعقلية للأشخاص الذين يشاركون في الأنشطة البدنية المكيفة.

هذا البحث يؤكد أن النشاط البدني المكيف يمكن أن يكون أداة فعالة لتحسين جودة الحياة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية. ومع ذلك، يتطلب الأمر مزيداً من البحث لتحديد أفضل الأساليب والبرامج التي يمكن أن تكون مفيدة في هذا السياق.

نأمل أن يكون هذا البحث قد أسهم في زيادة الوعي حول أهمية النشاط البدني المكيف للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية وأن يشجع على المزيد من البحث في هذا المجال. شكراً لكم على اهتمامكم ودعمكم لهذا البحث.

## الإقتراحات وتوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج خلال تحليل ومناقشة استجابات أفراد العينة، فإن الدراسة تقدم مجموعة من الإقتراحات والتوصيات:

-تطوير البرامج: يمكن تطوير برامج تدريبية مكيفة متخصصة تستهدف الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية. هذه البرامج يمكن أن تشمل تمارين مكيفة تهدف إلى تحسين القوة، المرونة، والتحمل.

-التعاون مع المحترفين: التعاون مع أخصائيي العلاج الطبيعي والمدربين الرياضيين لضمان أن الأنشطة مكيفة بشكل صحيح لتلبية احتياجات الأفراد.

-تطوير التقنيات والأدوات: يمكن أن يكون هناك فرص لتطوير تقنيات وأدوات جديدة لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية على المشاركة بشكل أكبر في الأنشطة البدنية المكيفة.

-البحث المستمر: يتطلب الأمر مزيداً من البحث لتحديد أفضل الأساليب والبرامج التي يمكن أن تكون مفيدة في هذا السياق.

-زيادة الوعي: يمكن أن يكون هناك حاجة إلى جهود لزيادة الوعي حول أهمية النشاط البدني المكيف للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

## المصادر والمراجع:

## باللغة العربية :

- 1- ابراهيم ر. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. عمان الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى.
- 2- الدين س. ب. (1992). الجوانب الصحية في التربية البدنية. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- 3- العادلي. (2006). دور النشاط البدني المكيف في دمج المعاقين حركيا في المجتمع. الجزائر.
- 4- العلي. ن. (2022). استخدام التكنولوجيا الحديثة لجعل التعليم أكثر تفاعلية وجاذبية للطلاب في الجامعات العربية. مجلة التعليم الجامعي، 40-23، (1)45
- 5- بوكراع ر. (2008). النشاط البدني المكيف و ذوي الإحتياجات الخاصة. الجزائر.
- 6- حسن م. ر. (1977). رياضة المعوقين. مصر: الهيئة العامة المصرية للكتاب.
- 7- رامي & بعوس. (2017). مجلة المحترف .
- 8- رياض ا. (2015). النشاط البدني المكيف. الجزائر.
- 9- طويطي م. (2018). التحليل الإحصائي لبيانات الاستبيان -تطبيقات عملية على برنامج Excel- تلمسان الجزائر: دار النشر الجامعي .
- 10- عبدالقادر. (2023). تأثير استخدام التكنولوجيا الحديثة في التعليم على نتائج تعلم الطلاب في المدارس الثانوية في الأردن. مجلة التربية والتعليم، 145-125، (2)52
- 11- فهمي & سامية م. (1997). الاعاقة السمعية والحركية. الاسكندرية: المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع.
- 12- م. ا. محمد. (2011). موسوعة المصطلحات الرياضية. عمان، الاردن: دار المسيرة.
- 13- محمد الفاتح & ح. و. (2011). تكنولوجيا الإتصال والإعلام الحديثة-الإستخدام والتأثير. الجزائر: مؤسسة كنوز الحكمة.
- 14- معجم المعاني الجامع -معجم عربي عربي .
- 15- منيب ح. (2014). إستخدام تكنولوجيا الإعلام والإتصال الحديثة ومدى إنعكاسها على تدريسا لجزائر.
- 16- يونس ر. (2008). مقدمة في منهج البحث. عمان الاردن: دار دجلة.
- 17- عيسوي، عبد الرحمان محمد. (2003). الاختبارات والمقاييس النفسية. الإسكندرية: مؤسسة المعارف
- 18- كاظم، علي مهدي ومنسي، محمود عبد الحليم. (2010ب). " تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة
- 19- الجامعة في سلطنة عمان". المجلة العلمية الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا. المجلد. 01 العدد. 01 ص. 60-41

- 20- كاظم، علي مهدي ومنسي، محمود عبد الحليم.(2006). " مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة".  
وقائع ندوة
- 21- علم النفس وجودة الحياة أيام-17 18-19 ديسمبر. جامعة السلطان قابوس. سلطنة عمان.ص ص  
63-78.
- 22- بكر، جوان.(2013). جودة الحياة وعلاقتها بالإنتماء والقبول الإجتماعيين.ط.1 عمان: دار حامد  
للنشر والتوزيع.
- 23- دودوين، حمزة محمد.(2013). التحليل الإحصائي المتقدم للبيانات باستخدام SPSS.ط.2 عمان:  
دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 24- بكر، جوان.(2013). جودة الحياة وعلاقتها بالإنتماء والقبول الإجتماعيين.ط.1 عمان: دار حامد  
للنشر والتوزيع.
- 25- العزاوي، رديم يونس كرو.(2008). مقدمة في منهج البحث العلمي.ط.1 عمان: دار دجلى.
- 26- إبراهيم، محمد عبد الله والصدیق، سيدة عبد الرحيم.(2006). " دور الأنشطة الرياضية في جودة  
الحياة لدى
- 27- طلبة جامعة دمشق". وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة أيام17-18-19ديسمبر. جامعة السلطان  
قابوس.
- 28- سلطنة عمان.ص ص. 277-289
- 29- أبو حلاوة،محمد السعيد.(2010). " جودة الحياة- المفهوم والأبعاد-".فعاليات المؤتمر العلمي السنوي  
لكلية التربية.جامعة كفر الشيخ. القاهرة.ص ص. 02-22

### باللغة الأجنبية:

- 1-American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Tenth ed.). . usa.
- 2-American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. usa.
- 3-Landsheere.G. (1976).
- 4-MCcabe&Commins. (1994). The effect of adapted physical activity on the quality of life for the physically disabled.
- 5\_Peterson,Gordon,&Hurvitz(2011)Chronicdiseaseriskamongadultswithcerebra lpalsy: the role of prematuresarcopoenia, obesity and sedentarybehaviour. Obesityreviews.
- 6-who. (2001). International Classification of Functioning, Disability and Health.

7-who. (2011). World report on disability.

8-WHOQOL Group. (1995). "The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization." *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409.

9-Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). "Subjective well-being: Three decades of progress." *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

10-Cummins, R. A. (1996). "The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos." *Social Indicators Research*, 38(3), 303-328 ..

11-Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). "High income improves evaluation of life but not emotional well-being." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493.

12-Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). "Health benefits of physical activity: the evidence." *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.

13-Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). "Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies." *BMC public health*, 13(1), 1-9.

14-Netz, Y., & Raviv, S. (2004). "Psychological benefits of physical activity in older adults: a review of the evidence." *Aging and mental health*, 8(4), 272-284

15-World Health Organization. (2001). "The World Health Report 2001: Mental Health: New Understanding, New Hope." World Health Organization.

16-National Institute of Mental Health. (2021). "Mental Health Medications".

17-American Psychological Association. (2021). "Types of Therapy".

18-National Alliance on Mental Illness. (2022). "Treatment Options

19-Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Psychosomatic Medicine*, 62(2), 110-115

الملاحق:



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

Ministry of Higher Education  
And Scientific Research  
University Abdelhamid Ibn Badis  
Mostaganem

Institute of sports and physical education

وزارة التعليم العالي  
والبحوث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس  
مستغانم  
التربية البدنية و الرياضية معهد



القسم: النشاط البدني المكيف و الإعاقة

## تقييم تأثير النشاط البدني المكيف على جودة الحياة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية

من اعداد الطالب: إشراف :

- د. سيفي بلقاسم

- طلحة هواري

السلام عليكم و رحمة الله تعالى و بركاته ... أما بعد :

نرجو منكم التكرم بقراءة عبارات المقياس المرفق، و الإجابة عن كل منها بما يعبر عن شعورك الحقيقي و ما تقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابات صحيحة و إجابات خاطئة على أسئلة المقياس. و في الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء ، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة .

الموسم الجامعي 2024-2023

## مقياس جودة الحياة لكاضم و منسى

### التعليمة:

السلام عليكم و رحمة الله تعالى و بركاته ... أما بعد :

نرجو منكم التكرم بقراءة عبارات المقياس المرفق، و الإجابة عن كل منها بما يعبر عن شعورك الحقيقي و في . و ما تقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابات صحيحة و إجابات خاطئة على أسئلة المقياس . الوقت الذي نشركم فيه على تعاونكم البناء ، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة :

- هل تعاني من إعاقة؟ نعم  لا  -
- ما نوع الإعاقة؟ خلقية  مكتسبة
- ما طبيعة الإعاقة ؟ بدنية  اجتماعية
- هل تمارس أي نشاط بدني ؟ نعم  لا
- كم من حصة تمارس النشاط في الأسبوع ؟ حصة  حصتين  ثلاث حصص أو أكثر
- ما هو الحجم الساعي الذي تمارسه ؟ أقل من 45د  من 45د إلى ساعة ونصف  أكثر من ساعة ونصف
- كيف هي شدة التدريب في الحصة ؟ ضعيفة  متوسطة  عالية
- كم المدة التي مارست فيها هذا النشاط ؟ أقل من سنة  من سنة إلى 3 سنوات  أكثر من 3 سنوات
- ما درجة شعورك بالجوانب التالية ؟

الرقم	الأسئلة	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1	لدي إحساس بالحوية و النشاط					
2	أشعر ببعض الآلام في جسمي					
3	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا					
4	تتكرر إصابتي بنزلة برد					
5	لا أشعر بالغثيان					
6	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله					
7	أنام جيدا					
8	أعاني من ضعف في الرؤية					
9	نادرا ما أصاب بالأمراض					
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي					

					أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي	11
					أشعر بالتباعد بيني و بين والدي	12
					أحصل على دعم عاطفي من أسرتي	13
					أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين	14
					أشعر بأن والدي راضيان عني	15
					لدي أصدقاء مخلصين	16
					علاقاتي بزملائي رديئة للغاية	17
					لا أحصل على دعم من أصدقائي و جيراني	18
					أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي	19
					لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي	20
					اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه	21
					بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي	22
					أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي	23
					لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي	24
					الأساتذة يرحبون بي و يجيبونني عن تساؤلاتي	25
					الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت	26
					أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة	27
					أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية	28
					أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية	29
					أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي	30

الرقم	الأسئلة	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثير جدا
31	أنا فخور بهدوء أعصابي				
32	أشعر بالحزن بدون سبب واضح				
33	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة و هدوء أعصاب				
34	أشعر بأنني عصبي				
35	لا أخاف من المستقبل				
36	أقلق من الموت				
37	من الصعب استشارتي انفعاليا				
38	أقلق لتدهور حالتي				
39	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار				

					أشعر بالوحدة النفسية	40
					أشعر بأنني متزن انفعاليا	41
					أنا عصبي جدا	42
					أستطيع ضبط انفعالاتي	43
					أشعر بالاكتئاب	44
					أشعر بأنني محبوب من الجميع	45
					أنا لست شخصا سعيدا	46
					أشعر بالأمن	47
					روحي المعنوية منخفضة	48
					أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات	49
					أشعر بالقلق	50
					أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي	51
					ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار	52
					أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط	53
					أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة	54
					أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية	55
					تنظيم وقت الدراسة و الاستذكار صعب للغاية	56
					لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي	57
					ليس لدي وقت للترويح عن النفس	58
					أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد	59
					لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية	60

**Reliability Scale :**  
ثبات مقياس الجودة

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,976	60

هل تعاني من إعاقة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid نعم	50	100,0	100,0	100,0

ما نوع الإعاقة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid خلقية	33	66,0	66,0	66,0
مكتسبة	17	34,0	34,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

ما طبيعة الإعاقة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid بدنية	38	76,0	76,0	76,0
نفسية	8	16,0	16,0	92,0
اجتماعية	4	8,0	8,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

هل تمارس أي نشاط بدني

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid نعم	50	100,0	100,0	100,0

كم من حصة تمارس النشاط في الأسبوع

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	حصة	20	40,0	40,0	40,0
	حصتين	16	32,0	32,0	72,0
	ثلاث حصص أو أكثر	14	28,0	28,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

ما هو الحجم الساعي الذي تمارسه

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 45 دقيقة	35	70,0	70,0	70,0
	من 45 إلى ساعة ونصف	10	20,0	20,0	90,0
	أكثر من ساعة ونصف	5	10,0	10,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

كيف هي شدة التدريب في الحصة

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ضعيفة	10	20,0	20,0	20,0
	متوسطة	37	74,0	74,0	94,0
	عالية	3	6,0	6,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

كم المدة التي مارست فيها هذا النشاط

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من سنة	32	64,0	64,0	64,0
	من سنة إلى 3 سنوات	12	24,0	24,0	88,0
	أكثر من 3 سنوات	6	12,0	12,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### السؤال 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	2	4,0	4,0	4,0
	قليل جدا	2	4,0	4,0	8,0
	إلى حد ما	4	8,0	8,0	16,0
	كثير	20	40,0	40,0	56,0
	كثير جدا	22	44,0	44,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

### السؤال 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	25	50,0	50,0	50,0
	قليل جدا	13	26,0	26,0	76,0
	إلى حد ما	6	12,0	12,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

### السؤال 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	23	46,0	46,0	46,0
	قليل جدا	14	28,0	28,0	74,0
	إلى حد ما	7	14,0	14,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

السؤال 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	24	48,0	48,0	48,0
	قليل جدا	13	26,0	26,0	74,0
	إلى حد ما	6	12,0	12,0	86,0
	كثير	4	8,0	8,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

السؤال 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	5	10,0	10,0	10,0
	قليل جدا	4	8,0	8,0	18,0
	إلى حد ما	5	10,0	10,0	28,0
	كثير	18	36,0	36,0	64,0
	كثير جدا	18	36,0	36,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

السؤال 6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	2	4,0	4,0	4,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	10,0
	إلى حد ما	6	12,0	12,0	22,0
	كثير	20	40,0	40,0	62,0
	كثير جدا	19	38,0	38,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### السؤال 7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	12,0
	إلى حد ما	4	8,0	8,0	20,0
	كثير	20	40,0	40,0	60,0
	كثير جدا	20	40,0	40,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### السؤال 8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	22	44,0	44,0	44,0
	قليل جدا	14	28,0	28,0	72,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### السؤال 9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	4	8,0	8,0	8,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	14,0
	إلى حد ما	4	8,0	8,0	22,0
	كثير	19	38,0	38,0	60,0
	كثير جدا	20	40,0	40,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**السؤال 10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	21	42,0	42,0	42,0
	قليل جدا	15	30,0	30,0	72,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	4	8,0	8,0	8,0
	قليل جدا	2	4,0	4,0	12,0
	إلى حد ما	4	8,0	8,0	20,0
	كثير	19	38,0	38,0	58,0
	كثير جدا	21	42,0	42,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	22	44,0	44,0	44,0
	قليل جدا	15	30,0	30,0	74,0
	إلى حد ما	7	14,0	14,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 13**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	5	10,0	10,0	10,0
	قليل جدا	2	4,0	4,0	14,0
	إلى حد ما	4	8,0	8,0	22,0
	كثير	21	42,0	42,0	64,0
	كثير جدا	18	36,0	36,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 14**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	22	44,0	44,0	44,0
	قليل جدا	14	28,0	28,0	72,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 15**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	2	4,0	4,0	10,0
	إلى حد ما	5	10,0	10,0	20,0
	كثير	19	38,0	38,0	58,0
	كثير جدا	21	42,0	42,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 16**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	4	8,0	8,0	8,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	14,0
	إلى حد ما	4	8,0	8,0	22,0
	كثير	19	38,0	38,0	60,0
	كثير جدا	20	40,0	40,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 17**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	21	42,0	42,0	42,0
	قليل جدا	14	28,0	28,0	70,0
	إلى حد ما	7	14,0	14,0	84,0
	كثير	3	6,0	6,0	90,0
	كثير جدا	5	10,0	10,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 18**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	21	42,0	42,0	42,0
	قليل جدا	12	24,0	24,0	66,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	82,0
	كثير	4	8,0	8,0	90,0
	كثير جدا	5	10,0	10,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 19**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	6	12,0	12,0	12,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	18,0
	إلى حد ما	5	10,0	10,0	28,0
	كثير	16	32,0	32,0	60,0
	كثير جدا	20	40,0	40,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 20**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	22	44,0	44,0	44,0
	قليل جدا	14	28,0	28,0	72,0
	إلى حد ما	6	12,0	12,0	84,0
	كثير	3	6,0	6,0	90,0
	كثير جدا	5	10,0	10,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 21**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	4	8,0	8,0	14,0
	إلى حد ما	5	10,0	10,0	24,0
	كثير	20	40,0	40,0	64,0
	كثير جدا	18	36,0	36,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 22**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	20	40,0	40,0	40,0
	قليل جدا	15	30,0	30,0	70,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	86,0
	كثير	4	8,0	8,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 23**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	2	4,0	4,0	10,0
	إلى حد ما	5	10,0	10,0	20,0
	كثير	19	38,0	38,0	58,0
	كثير جدا	21	42,0	42,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 24**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	21	42,0	42,0	42,0
	قليل جدا	15	30,0	30,0	72,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 25**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	4	8,0	8,0	8,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	14,0
	إلى حد ما	4	8,0	8,0	22,0
	كثير	18	36,0	36,0	58,0
	كثير جدا	21	42,0	42,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 26**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	22	44,0	44,0	44,0
	قليل جدا	16	32,0	32,0	76,0
	إلى حد ما	6	12,0	12,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 27**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	12,0
	إلى حد ما	6	12,0	12,0	24,0
	كثير	19	38,0	38,0	62,0
	كثير جدا	19	38,0	38,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 28**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	20	40,0	40,0	40,0
	قليل جدا	14	28,0	28,0	68,0
	إلى حد ما	9	18,0	18,0	86,0
	كثير	4	8,0	8,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 29**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	12,0
	إلى حد ما	5	10,0	10,0	22,0
	كثير	19	38,0	38,0	60,0
	كثير جدا	20	40,0	40,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 30**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	20	40,0	40,0	40,0
	قليل جدا	14	28,0	28,0	68,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	84,0
	كثير	4	8,0	8,0	92,0
	كثير جدا	4	8,0	8,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 31**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	2	4,0	4,0	10,0
	إلى حد ما	6	12,0	12,0	22,0
	كثير	19	38,0	38,0	60,0
	كثير جدا	20	40,0	40,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 32**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	22	44,0	44,0	44,0
	قليل جدا	14	28,0	28,0	72,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 33**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	4	8,0	8,0	8,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	14,0
	إلى حد ما	4	8,0	8,0	22,0
	كثير	18	36,0	36,0	58,0
	كثير جدا	21	42,0	42,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 34**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	19	38,0	38,0	38,0
	قليل جدا	15	30,0	30,0	68,0
	إلى حد ما	9	18,0	18,0	86,0
	كثير	4	8,0	8,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 35**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	2	4,0	4,0	4,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	10,0
	إلى حد ما	6	12,0	12,0	22,0
	كثير	18	36,0	36,0	58,0
	كثير جدا	21	42,0	42,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 36**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	19	38,0	38,0	38,0
	قليل جدا	14	28,0	28,0	66,0
	إلى حد ما	9	18,0	18,0	84,0
	كثير	4	8,0	8,0	92,0
	كثير جدا	4	8,0	8,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

### السؤال 37

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	4	8,0	8,0	14,0
	إلى حد ما	6	12,0	12,0	26,0
	كثير	21	42,0	42,0	68,0
	كثير جدا	16	32,0	32,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### السؤال 38

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	22	44,0	44,0	44,0
	قليل جدا	14	28,0	28,0	72,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### السؤال 39

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	12,0
	إلى حد ما	4	8,0	8,0	20,0
	كثير	21	42,0	42,0	62,0
	كثير جدا	19	38,0	38,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**السؤال 40**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	20	40,0	40,0	40,0
	قليل جدا	12	24,0	24,0	64,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	80,0
	كثير	7	14,0	14,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 41**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	12,0
	إلى حد ما	6	12,0	12,0	24,0
	كثير	21	42,0	42,0	66,0
	كثير جدا	17	34,0	34,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 42**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	21	42,0	42,0	42,0
	قليل جدا	13	26,0	26,0	68,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	84,0
	كثير	5	10,0	10,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

السؤال 43

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	4	8,0	8,0	8,0
	قليل جدا	2	4,0	4,0	12,0
	إلى حد ما	5	10,0	10,0	22,0
	كثير	18	36,0	36,0	58,0
	كثير جدا	21	42,0	42,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

السؤال 44

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	19	38,0	38,0	38,0
	قليل جدا	17	34,0	34,0	72,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

السؤال 45

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	4	8,0	8,0	14,0
	إلى حد ما	5	10,0	10,0	24,0
	كثير	19	38,0	38,0	62,0
	كثير جدا	19	38,0	38,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**السؤال 46**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	20	40,0	40,0	40,0
	قليل جدا	15	30,0	30,0	70,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	86,0
	كثير	4	8,0	8,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 47**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	12,0
	إلى حد ما	7	14,0	14,0	26,0
	كثير	18	36,0	36,0	62,0
	كثير جدا	19	38,0	38,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 48**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	21	42,0	42,0	42,0
	قليل جدا	15	30,0	30,0	72,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	88,0
	كثير	4	8,0	8,0	96,0
	كثير جدا	2	4,0	4,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

السؤال 49

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	5	10,0	10,0	16,0
	إلى حد ما	6	12,0	12,0	28,0
	كثير	19	38,0	38,0	66,0
	كثير جدا	17	34,0	34,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

السؤال 50

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	21	42,0	42,0	42,0
	قليل جدا	15	30,0	30,0	72,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

السؤال 51

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	6	12,0	12,0	12,0
	قليل جدا	4	8,0	8,0	20,0
	إلى حد ما	4	8,0	8,0	28,0
	كثير	17	34,0	34,0	62,0
	كثير جدا	19	38,0	38,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**السؤال 52**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	22	44,0	44,0	44,0
	قليل جدا	14	28,0	28,0	72,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 53**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	6	12,0	12,0	12,0
	قليل جدا	4	8,0	8,0	20,0
	إلى حد ما	5	10,0	10,0	30,0
	كثير	17	34,0	34,0	64,0
	كثير جدا	18	36,0	36,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 54**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	20	40,0	40,0	40,0
	قليل جدا	15	30,0	30,0	70,0
	إلى حد ما	9	18,0	18,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 55**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	3	6,0	6,0	6,0
	قليل جدا	7	14,0	14,0	20,0
	إلى حد ما	7	14,0	14,0	34,0
	كثير	17	34,0	34,0	68,0
	كثير جدا	16	32,0	32,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 56**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	4	8,0	8,0	8,0
	قليل جدا	5	10,0	10,0	18,0
	إلى حد ما	5	10,0	10,0	28,0
	كثير	17	34,0	34,0	62,0
	كثير جدا	19	38,0	38,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 57**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	4	8,0	8,0	8,0
	قليل جدا	3	6,0	6,0	14,0
	إلى حد ما	5	10,0	10,0	24,0
	كثير	19	38,0	38,0	62,0
	كثير جدا	19	38,0	38,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

**السؤال 58**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	19	38,0	38,0	38,0
	قليل جدا	15	30,0	30,0	68,0
	إلى حد ما	10	20,0	20,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
Total		50	100,0	100,0	

**السؤال 59**

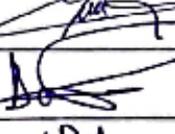
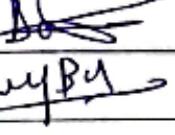
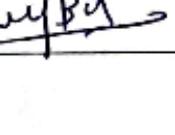
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	5	10,0	10,0	10,0
	قليل جدا	5	10,0	10,0	20,0
	إلى حد ما	5	10,0	10,0	30,0
	كثير	18	36,0	36,0	66,0
	كثير جدا	17	34,0	34,0	100,0
Total		50	100,0	100,0	

**السؤال 60**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	19	38,0	38,0	38,0
	قليل جدا	17	34,0	34,0	72,0
	إلى حد ما	8	16,0	16,0	88,0
	كثير	3	6,0	6,0	94,0
	كثير جدا	3	6,0	6,0	100,0
Total		50	100,0	100,0	

	السؤال 1	السؤال 2	السؤال 3	السؤال 4	السؤال 5	السؤال 6	السؤال 7	السؤال 8	السؤال 9	السؤال 10
Chi-Square	40,800	34,800	29,200	30,600	21,400	31,000	33,400	26,200	30,200	24,800
df	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Asymp. Sig.	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	السؤال 11	السؤال 12	السؤال 13	السؤال 14	السؤال 15	السؤال 16	السؤال 17	السؤال 18	السؤال 19	السؤال 20
	33,800	27,600	31,000	26,200	34,000	30,200	22,000	19,000	22,600	25,000
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000
	السؤال 21	السؤال 22	السؤال 23	السؤال 24	السؤال 25	السؤال 26	السؤال 27	السؤال 28	السؤال 29	السؤال 30
	27,400	21,400	34,000	24,800	30,600	29,400	27,600	20,200	30,400	19,200
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001
	السؤال 31	السؤال 32	السؤال 33	السؤال 34	السؤال 35	السؤال 36	السؤال 37	السؤال 38	السؤال 39	السؤال 40
	31,000	26,200	30,600	19,200	31,400	17,000	25,800	26,200	33,600	16,600
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,002
	السؤال 41	السؤال 42	السؤال 43	السؤال 44	السؤال 45	السؤال 46	السؤال 47	السؤال 48	السؤال 49	السؤال 50
	28,400	20,800	31,000	23,200	27,200	21,400	25,200	25,000	22,000	24,800
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	السؤال 51	السؤال 52	السؤال 53	السؤال 54	السؤال 55	السؤال 56	السؤال 57	السؤال 58	السؤال 59	السؤال 60
	21,800	26,200	19,000	22,400	15,200	21,600	27,200	20,400	18,800	23,200
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	0,000	0,000	0,001	0,000	0,004	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000

يشهد السادة الأساتذة والكاتبة المحترمون الموقعون أدناه ان الطالب طلحة هواري مسجل في السنة الثالثة ليسانس لسنة 2024/2023 قد حكموا أداء بحثه المتمثلة في استمارة الأسئلة (استبيان) لغرض انجاز بحثه تحت عنوان تقييم تأثير النشاط البدني المكيف على جودة الحياة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية الذي يندرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص نشاط بدني مكيف وإعاقة.

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
عليه الوالي عبد الرحمن	دكتوراه	معهد التربية البدنية	
زسبي نور الدين	دكتوراه	معهد التربية البدنية	
حوياشه ابراهيم	استاذ	مستغانم	
دويابا منصوره	بروفيسور	مستغانم	
هيمم بن ذهيبه	دكتوراه	مستغانم	

تحت اشراف
   
 د. سفي بلقاسم

من اعداد الطالب
   
 - طلحة هواري