

## دور الممارسة الرياضية في تحقيق السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية

د. بن زيدان حسين<sup>1</sup> د. مقراني جمال<sup>1</sup> د. زيشي نور الدين<sup>1</sup>

<sup>1</sup>معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم - الجزائر

- **الملخص:** تهدف الدراسة إلى معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي على تحقيق السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية، وذلك من خلال مقارنة السعادة الحقيقية بين ذوي الإعاقة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي. حيث استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن على عينة شملت 40 فردا (20 فردا ممارسا للنشاط الرياضي، 20 فردا غير ممارس للنشاط الرياضي). وطبق مقياس السعادة الحقيقية للعالم مارتن سيليجان. وبعد جمع النتائج الخام والمعالجة الإحصائية كانت أهم النتائج المتحصل عليها: درجة السعادة الحقيقية بالنسبة للمتحدى الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي عالية مقارنة بغير الممارسين التي جاءت متوسطة، مع وجود فروق دالة إحصائية في درجة السعادة الحقيقية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح عينة الممارسين.

- **الكلمات المفتاحية:** السعادة الحقيقية، المتحدي الإعاقة الحركية، النشاط الرياضي.

### The Role of Sports Practice in Achieving Authentic Happiness of the Challenger of Physically Disabled

-**Abstract:** The research aims to determine Authentic Happiness among of physically disabled players and non-players of sports to show how good sport is for the health. This study adopted the descriptive approach on a sample of 20 disable players of basketball on wheelchairs and disable non players of any sports activity at the provinces of Mostaganem, Ain Temouchent (Algeria) through the season 2014-2015, and 20 disabled non practitioners of sports activity. The tool used in the study was a measure of authentic happiness (Martin Seligman). After statistical treatment, the first results showed the following: The Authentic happiness of physically disabled players of is higher compared to that of non-practitioners of sports activity who came to the middle. And, there are differences at the level of authentic happiness between physically disabled practitioners and non-practitioners of sports activity in favor of sample practitioners.

-**Keyword:** Authentic Happiness, Physically Disabled, Sports Practice, Sports Activity.

- **مقدمة:** إن العناية بذوي الإعاقة تعتبر أحد الدلائل على تقدم أي مجتمع من المجتمعات، لذلك يعمل المفكرون المخلصون لخدمة الإنسانية توفير سبل الراحة لهذه العينة، ما يجعله كفيلا في نمو وبناء شخصيته، وتأهيله بالشكل الصحيح والسليم، ولهذا أنشأت المراكز الخاصة بفتة المعاقين وابتكرت الطرق التي تتلاءم معهم. حيث كان الاهتمام كبيرا بهده

الفئة في مجال الأنشطة البدنية والرياضية التي قدمت البرامج المكيفة والمتنوعة، ضامنا لحسن الممارسة واستغلال جل الأهداف والغايات المنتظرة من هذا المجال (سيد، 1998، ص2).

وللممارسة الرياضية تأثير فعال على النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية للمعاقين، كما يعتبر أسلوبا علاجيا للتغلب على المشكلات النفسية لديهم الناتجة عن الشعور بالنقص وعدم التكافؤ مع الآخرين، وتخفيف النفس من المضايقات النفسية وشعورهم بالسعادة الدائمة، فممارسة الأنشطة الرياضية تنعكس بشكل ايجابي على نمو شخصية الفرد، وكما يحتاج الشخص العادي إلى السعادة والتوجه نحو الحياة، فالشخص المعاق حركيا يحتاج لها بشكل أكبر، إذ يتم إرشادهم بطريقة تساعدهم على معرفة أبعاد البيئة التي يعيشون فيها وطبيعتها، ويمارسون دورهم من خلالها وقد تجعلهم يكتسبوا السعادة الحقيقية والتي تعتبر الهدف النهائي للعمل الإنساني (كوتة، 1990، ص 32).

وإن الشعور بالسعادة مفهوم عالمي مغزى والمضمون وله أهمية متناهية عند جميع المجتمعات، والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر، من ثقافة لأخرى ومن مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادر السعادة من فرد لآخر كونها تعد أحد مكونات جودة الحياة. وتعددت تعريفات السعادة، فيعرفها يونس (1998) بأنها شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات (يونس، 1998، ص 10)، إلا أن معظم الباحثين اتفقوا على أنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيها المستمر لتحقيق أهدافها لشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين (مرسي، 2000، ص 22). كما يشير حسن الفنجري (2006) نقلا عن فينوفن (2003) Veenhoven حيث اشار للسعادة على أنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، كما تشير أيضاً إلى حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل؛ ولهذا اعتبرت السعادة قيمة إنسانية وغاية قصوى يسعى كل فرد إلى تحقيقها (الفنجري، 2006، ص 44).

وعرفها أراجيل وآخرون (1995) بأنها شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة (اراجيل، 1995، ص 187).

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

- **مشكلة الدراسة:** تعد مشكلة الإعاقة من المشاكل الاجتماعية في كل بلدان العالم، هذا ما يفسر الاهتمام المتزايد للمجتمعات والدول والمنظمات الدولية العديدة بهذه المشكلة، حيث نجدها تبذل جهودا معتبرة للحد والتقليل منها، ومن ناحية أخرى تعمل على إدماج هذه الفئة اجتماعيا ومهنيا وتقديم العلاج والعيادة اللازمة لها في جميع النواحي، ويشير فاروق الروسان (1998) أن لممارسة النشاط البدني الرياضي دور فعال في تنمية الشعور بالسعادة للفرد المعاق والتي تجعله يتحكم في افعالاته، وعلى المجتمع أن يوفر الإمكانيات لهؤلاء على أساس أن ممارسة النشاط الرياضي واجب على كل فرد (الروسان، 1998)، ومن هذا فإن انضمام المعاق للأندية ومشاركته في برامجها وأنشطتها البدنية الرياضية

تسهم في إثراء صحته النفسية وإحساسه بالحركة، فهي وسيلة للاحتكاك بأكبر قدر ممكن بالأفراد الآخرين، وتعامل معهم بطريقة عادية وجيدة، كما تشير العديد من الدراسات كدراسة أماني عبد الوهاب (2006)، دراسة نادية سراج جان (2008) ودراسة عابدة شعبان صالح (2013) التي أشارت إلى أهمية تحقيق السعادة الحقيقية لجميع الأفراد الأصحاء والمعاقين بتوفير الظروف المناسبة مثل النواحي الاجتماعية والصحية والاقتصادية والتي في نفس الوقت تؤدي إلى التفاؤل والرضا عن الحياة.

وبما أن النشاط الرياضي وسيلة لتحقيق الأهداف الحركية والنفسية والاجتماعية، كالترشح عن النفس لدى الشخص في حالة إعاقة، وهذا لزيادة الطاقة والحفاظ على الاسترخاء مما يؤثر إيجابيا على مستوى هدوء الفرد المعاق. لذا جاء هذا الدراسة لإبراز الدور الذي قد تلعبه الممارسة الرياضية في تحقيق الشعور بالسعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية، وذلك من خلال تحديد مستوى السعادة الحقيقية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، ومنه نطرح التساؤلات التالية:

- ما درجة السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي؟
- ما درجة السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية غير الممارسين للنشاط الرياضي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة السعادة الحقيقية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟
- **أهداف الدراسة:**
- تحديد درجة السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.
- تحديد الفروق في درجة السعادة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى عينة الدراسة
- معرفة أهمية الممارسة الرياضية وانعكاساتها الايجابية على الشعور بالسعادة لدى المتحدي الإعاقة الحركية.
- **فرضيات الدراسة:**
- درجة السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط البدني والرياضي عالية.
- درجة السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي متوسطة.
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى السعادة الحقيقية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح عينة الممارسين.
- **مصطلحات الدراسة:**
- **النشاط البدني الرياضي:** يعني التمرينات والألعاب والرياضات التي يتم فيها التغيير والتعديل لدرجة يستطيع المعاق غير القادر على المشاركة الايجابية في الأنشطة الرياضية.
- **السعادة الحقيقية:** أنها حالة من المرح والإشباع تنشأ أساسًا من إشباع الدوافع، وتسمو إلى مستوى الرضا النفسي. والرضا عن الحياة.
- **المتحدي الإعاقة الحركية:** هو الشخص الذي لديه عجز بدني يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي. وهو يتحدى العجز بالمشاركة في الحياة الطبيعية مع أقرانه العاديين.

### - الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة عايدة شعبان صالح (2013) موضوعها: الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة، والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان على غزة، كما هدفت إلى معرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس السعادة، والتوجه نحو الحياة تعزى إلى متغير الحالة الاقتصادية، العمر، الجنس، درجة الإعاقة، على عينة قوامها 122 طالبًا وطالبة من المعاقين حركيا المنتهين برنامج التعليم المستمر بالجامعة الإسلامية، وقد استخدمت الباحثة مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة من (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الشعور بالسعادة لدى المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، والتوجه نحو الحياة، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب على مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة.

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

- دراسة سوزان صدقة يسوي (2006) موضوعها: الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين مفهوم السعادة وكلاً من المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة. كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين طالبات الكلية العلمية والأدبية من متغيرات الدراسة. طبقت الدراسة على عينة من الطالبات الجامعيات بلغ عددهن (200) طالبة (بمتوسط عمري 20 عاماً) واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الشعور بالسعادة، والمساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة، مقياس أحداث الحياة الضاغطة لزينب شقير. وتوصلت الدراسة إلى نتائج تؤكد على وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين كل من السعادة وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والمساندة الاجتماعية. كما أظهرت نتائج الدراسة فروق جوهرية في بعض أبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة لصالح طالبات الكلية العلمية على الأدبية في حين أنه لم يكن هناك فروق جوهرية في أبعاد أخرى على مقياس أحداث الحياة.

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

Birlson، ومقياس وجهة الضبط من إعداد هشام، ومقياس القلق الاجتماعي لكاترين وآخرون، ومقياس الشعور بالوحدة إعداد أماني عبد المنصور ومقياس الضغوط النفسية إعداد بيروكو هانسن وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وتقدير الذات، وعدم وجود علاقة بين الشعور بالسعادة ووجهة الضبط الداخلي والقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

- **التعليق على الدراسات:** جاءت الدراسات والبحوث السابقة التي تم التطرق إليها تهدف دراسة متغير الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض المتغيرات مثل الجوانب الاقتصادية، الاجتماعية، الصحية، وإلى تحديد علاقة الشعور بالسعادة مع متغيرات كالتوجه نحو الحياة كدراسة أماني عبد الوهاب (2006)، دراسة سوزان صدقة بسيوني (2006)، دراسة نادية سراج جان (2008) ودراسة عائدة شعبان صالح (2013). ودراسات تطرقت إلى ممارسة النشاط البدني والرياضي وأهميته في إحساس الفرد بالسعادة أثناء الاشتراك في البرامج والنجاح في أداء المهام المطلوبة منه، أما الدراسة الحالي يهدف إلى معرفة مستوى السعادة الحقيقية لدى المعاقين حركياً من خلال ممارسة النشاط الرياضي. وذلك من أجل معرفة أثر الممارسة الرياضية في تحقيق السعادة لدى الفرد.

- **منهجية الدراسة وإجراءاته الميدانية:**

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملاءمته موضوع الدراسة.  
- **مجتمع وعينة الدراسة:** يمثل مجتمع الدراسة في فئة المتحدي الإعاقة الحركية ذكور، تتراوح أعمارهم ما بين (23 إلى 35 سنة). حيث قدرت عينة الدراسة بـ 20 فرداً من المتحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي و20 فرداً من المتحدي الإعاقة الحركية من غير الممارسين للنشاط الرياضي.

- **مجالات الدراسة:**

- **المجال البشري:** تكونت العينة من 40 فرداً من المتحدي الإعاقة الحركية. مجموعة ممارسة للنشاط الرياضي والمتمثلة في لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، التي بلغ عددها 20 فرداً. ومجموعة غير ممارسة للنشاط الرياضي وتشمل 20 فرداً.

- **المجال المكاني:** عينة الممارسين للنشاط الرياضي بنادي كرة السلة للمعاقين - مستغانم وعين تموشنت وعينة غير الممارسين للنشاط الرياضي بأمكن تواجدهم بمدينة مستغانم وعين تموشنت.

- **المجال الزمني:** تم توزيع أداة الدراسة (مقياس السعادة الحقيقية) في الفترة الممتدة بين 2015/02/20 إلى 2015/03/10 على عيني الدراسة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

- **أدوات الدراسة:**

- **مقياس السعادة الحقيقية: المقياس للعالم مارتن سيليجان كريستوفر بترسون،** يتكون المقياس من 48 عبارة، تقيس 6 فضائل هي:

1- الحكمة والمعرفة: وتتضمن الفضول، حب التعلم، الرأي والتقدير، البراعة والإبداع، الذكاء الاجتماعي، المنظور. وعدد عباراتها 12 عبارة مرقمة من 1 إلى 12.

2- الشجاعة: وتتضمن البسالة، المثابرة، الاستقامة وعدد عباراتها 6 عبارات مرتبة من 13 إلى 18.

- 3- الحب والإنسانية: وتتضمن الطيبة والكرم، منح الحب وتلقيه، وعدد عباراتها 4 عبارات، مرتبة من 19 إلى 22.
- 4- العدل والإنصاف: وتتضمن المواطنة، الإنصاف، القيادة ومجموع عباراتها 6 عبارات مرقمة من 23 إلى 28.
- 5- الاعتدال وضبط الذات: وتتضمن ضبط الذات، التعقل، التواضع، وعدد عباراتها 6 عبارات مرقمة من 29 إلى 34.
- 6- السمو والروحانية: وتتضمن تقدير الجمال، الأمل، الروحانية، الصبح، روح الدعابة، الحيوية وعدد عباراتها 14 عبارة مرقمة من 35 إلى 48.
- وصيغت الفقرات كلها الإيجابية، بحيث أعطي لكل عبارة من عباراتها وزناً مدرجاً لتقدير أهمية العبارة حيث تعطى القيمة الرقمية (3) للاستجابة بكثير، والقيمة (2) للاستجابة بمتوسط، والقيمة (1) للاستجابة بقليل، والقيمة (0) للاستجابة بلا.

(مارتن، 2002). (معمرية، 2012، ص 132)

### طريقة تصحيح المقياس:

#### جدول (01): يوضح مفتاح تصحيح المقياس

البيانات	كثيرا	متوسطا	قليلا	لا
الدرجات	03	02	01	00

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

#### جدول (02): يوضح تحديد المستويات

مستوى الدرجات	عال جدا	عال	متوسط	قليل
المدى	[2.25 – 03]	[1.50-2.24]	[0.75 – 1.49]	[00 – 0.74]

- الأسس العلمية للمقياس: من أجل إيجاد الأسس العلمية للمقياس تم توزيعه بطريقة "تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار" بفواصل زمني قدرة أسبوع على عينة استطلاعية بلغت 08 أفراد ممارسين و08 أفراد غير ممارسين للنشاط الرياضي في نفس الظروف.

#### جدول (03): قيم معامل الثبات والصدق للمقياس

العينة	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	R الجدولية
الممارسين للنشاط الرياضي	08	0.93	0.96	0.70
غير الممارسين للنشاط الرياضي	08	0.94	0.96	

من الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة R المحسوبة التي تمثل معامل الثبات تساوي 0.93 و 0.94 بالنسبة لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين على التوالي وهي أكبر من R الجدولية المقدرة بـ 0.70 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06 هذا يبين أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. أما بالنسبة لمعامل الصدق تم حسابه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات فجاءت قيمته تساوي 0.96 وهي أكبر من R الجدولية المقدرة بـ 0.70 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06 وهذا يبين أن المقياس يتمتع بدرجة صدق عالية.

- **التجربة الأساسية:** بعد تحكيم المقياس ودراسة الأسس العلمية له تم توزيع أداة الدراسة على عينة المتحدي الإعاقة الحركية، فيما يخص الممارسين كانت جمعية عين تموشنت لكرة السلة على الكراسي المتحركة ونادي كرة السلة للمعاقين حركيا بمستغانم، فقد تم بشرح بروتوكول المقياس للإجابة عليه، وكانت العينة قوامها 20 فردا وتمت الإجابة عليه في مدة 20 دقيقة. واتبعت نفس الخطوات بالنسبة لعينة غير الممارسين للنشاط الرياضي في أماكن تواجدهم.

- عرض ومناقشة نتائج الدراسة

أولا- عينة الممارسين للنشاط الرياضي:

الجدول (04) يوضح درجة السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي

المتوسط الحسابي	التكرارات				المقياس
	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	
1.88	35	92	285	548	السعادة الحقيقية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) بالنسبة لنتائج مقياس السعادة الحقيقية لدى فئة المتحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 1.88 وهذه القيمة تنتمي إلى المجال [1.50-2.24] الذي يمثل مستوى عالي (أنظر الجدول (02)). حيث يرى الباحثون أن الممارسة الرياضية لدى عينة المتحدي الإعاقة الحركية وما توفره من فرص الاختلاط والاستمتاع بأوقات الفراغ، وسيلة للتسليّة والمتعة والسعادة، فيشبع الفرد حب الاستطلاع والمعرفة والفهم والوعي، إضافة إلى إشباع حاجاته النفسية للقبول والانتماء وسط جماعة الرفاق، فتتمنى رغبته في قضاء وقت مع زملائه وأقرانه، وكذا تحمل المسؤولية في مختلف المهام المقدمة إليه، وهذا ما يحقق لديهم السعادة الحقيقية لديهم زيادة على تنمية الشجاعة وضبط الذات والمواطنة وغيرها من القيم الفاضلة. وبالرغم من تطرق العديد من الدراسات إلى متغيرات أخرى غير النشاط الرياضي إلا أنها أكدت تغير مستوى الشعور بالسعادة نحو الإيجاب لدى الفرد كان سليما أو معاقا بتوفر متغيرات أخرى مثل الجانب الاقتصادي والجانب الاجتماعي والجانب الصحي، كدراسة نادية سراج جان (2008)، دراسة عابدة شعبان صالح (2013).

وبما أن النشاط الرياضي من الوسائل الفعالة والايجابية في تغيير الحالة النفسية والاجتماعية للفرد، يمكننا القول إن عينة الممارسين للنشاط الرياضي كان لديهم الشعور بالسعادة الحقيقية بدرجة عالية، وعليه نوصي أفراد المجتمع كبارا وصغارا، رجالا ونساء بممارسة النشاط البدني والرياضي لما له من فوائد صحية (صحة بدنية، صحة نفسية، صحة عقلية) على حياة الفرد.

ثانيا- عينة غير الممارسين للنشاط الرياضي:

الجدول (05) يوضح درجة السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة غير الممارسين للنشاط الرياضي

المتوسط الحسابي	التكرارات				المقياس
	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	
1.44	121	226	439	173	السعادة الحقيقية

بالنسبة لنتائج مقياس السعادة الحقيقية لدى فئة المعاقين حركيا غير الممارسين للنشاط الرياضي كان المتوسط الحسابي 1.44 عند عينة غير ممارسين للنشاط الرياضي وهذه القيمة تنتمي إلى المجال [75.0-1.50] الذي يمثل مستوى متوسط (مقبول) من السعادة. حيث أن غير الممارسين تتوفر لديهم سعادة كما قد يختلف مستوى السعادة الحقيقية عندهم من فرد إلى آخر. ويرجع الباحثون ذلك أن عينة المتحدي الإعاقة الحركية غير الممارسين للنشاط الرياضي لديهم درجة سعادة حقيقية مقبولة وذلك من خلال عدم تأثر المعاق بالإعاقة، الوسط الأسري الذي يوفر كل الظروف والإمكانات حتى يسمح للفرد المعاق أن يعيش في جو يغلب عليه الحب والطمأنينة وبالتالي الإحساس بالسعادة، ضف إلى ذلك الوسط البيئي وما يوفره المجتمع من حاجيات وبرامج ترفيهية دون ممارسة الأنشطة الرياضية لذوي الإعاقة، وهذا يجعله يشعر بالسعادة. وهذا ما يتفق مع بعض الدراسات مثل دراسة أماني عبد الوهاب (2006)، دراسة نادية سراج جان (2008) ودراسة عائدة شعبان صالح (2013). التي أشارت إلى تغير في مستوى الشعور بالسعادة نحو الإيجاب لدى الفرد مرتبط بتغيرات أخرى مثل توفر الجانب الاقتصادي والجانب الصحي. إضافة إلى الدعم الاجتماعي والنفسي.

- مقارنة بين عينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي:

الجدول (06) يوضح دلالة الفروق بين عينة للممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي باستخدام T

الوسائل الإحصائية	المتوسط الحسابي	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
عينة الممارسين	1.88	1.84	1.70	دال إحصائيا
عينة غير الممارسين	1.44			

نستنتج من الجدول رقم (06) أن قيمة T المحسوبة 1.84 أكبر من قيمة T الجدولية المقدر بـ 1.70 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 38، ومنه يمكن القول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي وهي لصالح عينة الممارسين من المتحدي الإعاقة الحركية. ويفسر الباحثون هذه النتائج أن ممارسة النشاط الرياضي تساهم في رفع مستوى السعادة الحقيقية للفرد في حالة إعاقة حركية بصفة خاصة وشخصيته بصفة عامة، فهي تعتبر وسيلة وآلية لتفريغ الدوافع المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي يستشعرها الفرد المعاق، حيال الآثار السلبية المترتبة عن الإعاقة وكذا ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة، لهذا تزيل الممارسة الرياضية فترات التوتر والقلق التي تنتاب أو تعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط أو ما يعرف بالطاقة الزائدة فيتخلص

منها ويشعر الفرد بالراحة النفسية مما ينعكس ايجابيا على مستوى هدوئه. وما تساهم في تنمية بعض الخصال الحميدة كالتواضع، التعاون، المواطنة، حب الآخرين، حب التعلم، البراعة والإبداع.

كما اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج بعض الدراسات السابقة رغم اختلاف عينات الدراسة مثل دراسة المكايي، محمود ربيع إسماعيل الشهاوي (2014) التي أكدت أن البرنامج الإرشادي التكاملي أدى إلى تنمية الشعور بالسعادة لدى بعض المراهقين المكفوفين. مما أكد على استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الشعور بالسعادة لدى أفراد العينة.

كما أضاف عامر سعيد جاسم وآخرون (2011) أن تحقيق الذات والشعور بالجودة كان له علاقة بأداء مهارات كرة اليد بالشكل المناسب لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل مما أدى إلى الارتياح النفسي والشعور بالسعادة نتيجة جودة الأداء في اللعبة. ويؤكد كل من عودة ومرسي (1994) أن الحاجة إلى الجماعة والانتماء من أهم الحاجات الأساسية التي تلج في الإشباع وتدفع الشخص إلى الارتباط بجماعة أو أكثر يجها وتجه، ويجد عندها الأمن والتقدير والاطمئنان والمكانة الاجتماعية، وتشبع له حاجاته إلى الصحة، وتؤثر في بناء شخصيته وفي تكوين قيمه واتجاهاته وميوله.

#### - الاستنتاجات:

- درجة السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي عالية.  
- درجة السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية غير الممارسين للنشاط الرياضي متوسطة  
- توجد فروق دالة إحصائية في درجة السعادة الحقيقية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح عينة الممارسين.

#### - التوصيات:

- تحسين درجة السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية.
- ممارسة ألوان النشاط الرياضي لتحسين درجة السعادة الحقيقية لدى المتحدي الإعاقة الحركية
- نشر الوعي الطبي والرياضي والنفسي لأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- مساعدة الأشخاص في حالة إعاقة على حل المشاكل النفسية والاجتماعية باستخدام الأنشطة الرياضية.
- إجراء دراسات مقارنة في السعادة الحقيقية عند الرياضيين من متحدي الإعاقة.
- إجراء بحوث ودراسات على عينات مختلفة من المتحدي الإعاقة.

#### - قائمة المراجع:

- 1- أحمد، م. (2006): الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من الجنس والعمل و الذكاء الانفعالي. بحوث المؤتمر الخامس لكلية التربية بكفر الشيخ. مصر.
- 2- جاسم عامر سعيد، إيناس رسول شيماء حبيب، زينب عبد الجبار، (2011): تحقيق الذات والشعور بالجودة وعلاقتها بدقة أداء مهارات كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل. العراق: مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد 04، العدد 04.

- 3- حمدي، أ. (2011): التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة. فلسطين: مجلة جامعة القدس المفتوحة. القدس.
- 4- الروسان فاروق، (1998): قضايا ومشكلات في التربية الخاصة. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 5- الفنجري حسن (2006): السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، بها: مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
- 6- سوزان صدقة بسيوني. (2006): الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة كلية الآداب. ع38. مصر: جامعة المنصورة.
- 7- عبد الوهاب أماني، (2006): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين. مجلة البحوث النفسية والتربوية.
- 8- عودة، محمد، مرسي كمال (1994): الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ط3. الكويت: دار القلم.
- 9- سيلجمان مارتن. (2002). السعادة الحقيقية، لاستخدام علم النفس الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الإشباع الدائم. مكتبة جرير للنشر والتوزيع. الرياض.
- 10- مرسي، ك. (2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 11- معمريه بشير، (2012): تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية، مصر: مجلة شبكة العلوم النفسية العربية. العدد 32-33..
- 12- المكوي محمود ربيع إسماعيل الشهاوي. (2014): برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الشعور بالسعادة لدى بعض المراهقين المكثوفين. أطروحة دكتوراه. جامعة عين شمس. كلية التربية. قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي. مصر.
- 13- يونس م. أ. (1998): سيكولوجية السعادة. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 14-Argyle, M, Martin, M, & Lu. L. (1995): Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors, In C. D. Spiel Berger L. & Sarason (Eds.), Stress and Emotion (Vol 15). Washington, DC; Taylor & Francis.
- 15-Seligman, M. (2002): Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Full Filament. Simon & Schuster.

الملحق: مقياس السعادة الحقيقية لـ مارتن سيليجان

التعليقات: تتحدث العبارات عن أسلوبك في التفكير ونظرتك إلى الحياة والعالم من حولك، ضع العلامة X في الخانة المناسبة وذلك حسب انطباق العبارة عليك

الرقم	العبارات	كثيرا	متوسطا	قليلا	لا
01	أنا دائم الفضول والاطلاع لأتعرف على ما يحيط بي				
02	يسهل علي أن اشعر بالحيوية والاهتمام				
03	أشعر بالحيوية والاهتمام كلما تعلمت شيئا جديدا				
04	أحب زيارة أي نمنا تعلم منه مثل المكتبات والمعارض				
05	يمكن ان أصبح شديد المنطقية والعقلانية				
06	أميل إلى تسيير الأمور واتخاذ القرارات بع تفكير ودراسة				
07	أحب التفكير في طرق جديدة للتعامل مع الأشياء				
08	أنا أكثر من معظم أصدقائي في القدرة على استعمال خيالي				
09	لدي القدرة على التوافق مما كانت المواقف الاجتماعية				
10	أنا ماهر في معرفة مشاعر الآخرين				
11	أنظر إلى الأشياء نظرة كاملة وشاملة من جميع الجوانب				
12	يلجأ إلي الناس طلبا للنصح				
13	لدي القدرة على مواجهة المعارضين لي				
14	تساهم السعادة والرضا في إظهار افضل ما لدي				
15	إنني انهي دائما ما أبدؤه				
16	أهتم وأركز عندما ابدأ العمل				
17	أحافظ على وعودي وعهودي				
18	أصدقائي يقولون عني اني شخص واقعي				
19	أنتطوع لمساعدة جيراني				
20	أفكر في مصلحة الآخرين مثلا أفكر في مصلحتي				
21	هناك أشخاص يهتمون بمشاعري وسعادتي بقدر ما يهتمون بأنفسهم				
22	لدي القدرة على منح المحبة للآخرين وتلقيها منهم				
23	أعمل بأفضل ما أستطيع عندما أكون في جماعة				
24	أعامل الناس بالعدل والإنصاف بغض النظر عما يكونون				
25	يمكن لي ان أضحى بمصلحتي من أجل مصلحة الجماعة التي انتمي إليها				

26	أعامل الناس بعدل وإنصاف سواء أحبهم أو لا أحبهم
27	أستطيع ان اجعل الناس يقومون بالعمل دون تعب
28	أنا ما هر في تخطيط الأنشطة الجماعية
29	أستطيع التحكم في انفعالاتي
30	لي القدرة على التوقف عن أي تصرف اذا كان يجب علي ذلك
31	من طبيعتي ان أتجنب الأنشطة البدنية الخطيرة
32	اختيارياتي ناجحة فيما يتعلق بالأصدقاء والعلاقات الاجتماعية بصفة عامة
33	أتجنب الحديث في الموضوعات التي تجلب لي مدح الناس
34	أتجنب الحديث عن إنجازاتي
35	أنا تأثر إيجابيا بالموسيقى والفن الجميل
36	أنجزت سابقا أعمالا جيدة وممتازة
37	من عادتي أن أوجه الشكر حتى على الأشياء الصغيرة
38	من عادتي أن أحصي الأشياء التي امتلكها
39	انظر باستمرار إلى الجانب المشرق والجميل من الحياة
40	عندما انوي فعل شيء اخطط له بعناية
41	أشعر أن حياتي لها معنى واضح
42	أعرف أن لي هدفا في هذه الحياة
43	عندما أفكر في الماضي اعتبره ماضيا وأنساه
44	أصغح وأتسامح وأتجنب الانتقام
45	يا مكاني دمج الجد بالهزل
46	من طبيعتي ان أقول النكت والأشياء المضحكة
47	أركز بكل جوارحي فيما اعمله
48	أنا شخص مرتفع الدافعية وقوي الحماس