

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط الحركي المكيف



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر



تحت عنوان:

العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي عند المعاقين حركيا

دراسة مسحية أجريت على فئة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف بولاتي مستغانم وغيليزان

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

* بن قلاوز أحمد تواتي

من إعداد الطالبين:

علي شريف فيصل

يسعد إبراهيم

لجنة المناقشة:

د. بن زيدان حسين رئيسا

د. مناد فوضيل عضوا

السنة الجامعية: 2015 - 2016

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلوة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبیبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

بعدها رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي مجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء إلى.....أبي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله ، إلى الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري

إلى.....أبي الغالي

إلى رفقاء دربي وشرکائي بالدراسة: جمال ، لخضر، أمين ، أبو بكر ،

، أمين ، عمر ، محمد ، عباس ، أمين ، رزق الله ، حسين ، معمر ، محمد ، الحاج ، إبراهيم

إلى من قدم لنا يد المساعدة والتوجيه الأستاذ "بن قلاويز أحمد تواتي"

إلى كل الدكاترة والأساتذة الكرام بمعهد التربية لبدنية والرياضية

إلى كل طلبة دفعة 2015-2016

إلى كل من وسعتمو ذاكرتي و لم تسعمو ذاكرتي

فيصل

ملخص البحث :

- **عنوان الدراسة :** دراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى المعاقين حركيا - دراسة مسحية أجريت على الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف .
- **الهدف من الدراسة :** تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى المعاقين حركيا .
- **الفرض من الدراسة :** هناك علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى المعاقين حركيا .
- **العينة :** استخدمنا عينة قوامها 40 شخص معاق حركيا ، 20 ممارسين و 20 غير ممارسين للنشاط الحركي المكيف .
- **الأداة المستخدمة :** استبيان الرضا عن الحياة ومقياس التوافق النفسي .
- **أهم استنتاج :** هناك علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي
- **أهم الاقتراحات :**
 - ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للمعاق حركيا عن طريق المتابعة .
 - توعية المحيط والأولياء إلى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية.
 - توعية المعاقين حركيا بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية .

Résumé de la recherche:

- Titre de l'étude: étude de la relation entre la satisfaction de la vie et l'adaptation psychologique pour les personnes handicapées physiquement – une enquête menée sur les pratiquants et non-pratiquants activité motrice de réglage.

- L'objectif de l'étude: L'étude vise à déterminer la relation entre la satisfaction de la vie et la compatibilité psychologique avec les handicapés physiques.

- hypothèse de l'étude: Il existe une corrélation entre la satisfaction de la vie et l'adaptation psychologique de la relation aux handicapés physiques.

- Exemple: Nous avons utilisé un échantillon de 40 personnes physiquement handicapées 0.20 praticiens et 20 non-pratiquants activité motrice de réglage.

- outil utilisé: un questionnaire sur la satisfaction de la vie et de la mesure psychologique de compatibilité.

- La conclusion la plus importante: Il existe une corrélation entre la satisfaction de la vie et la compatibilité psychologique

•Les suggestions les plus importantes:

La nécessité de prêter attention à l'aspect – –

.psychologique handicap physique grâce à un suivi

Sensibilisation de l'océan et les parents à – –

l'importance des activités sportives de l'exercice

.physique

La conscience de l'importance des activités – –

.sportives pour handicapés physiques

Google Traduction pour les entreprises :Google Kit du –

traducteurGadget TraductionOutil d'aide à l'export

قائمة الجداول :

رقم	العنوان	الصفحة
01	أبعاد الرضا عن الحياة والعبارات التي تقيس كل بعد	44
02	طريقة تقييم مقياس الرضا عن الحياة	44
03	أبعاد التوافق النفسي والعبارات التي تقيس كل بعد	45
04	طريقة تقييم مقياس التوافق النفسي	45
05	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة	47
06	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لمقياس التوافق النفسي	48
07	صدق اختباري مقياس الرضا عن الحياة ومقياس التوافق النفسي	49
08	نسبة اتفاق المحكمين على محتوى مقياس الرضا عن الحياة والتوافق النفسي	51
09	نتائج بعد الحالة الاجتماعية للممارسين وغير الممارسين	60
10	نتائج البعد الصحي للممارسين وغير الممارسين	62
11	نتائج البعد العائلي للممارسين وغير الممارسين	64
12	نتائج بعد العلاقات الاجتماعية للممارسين وغير الممارسين	65
13	نتائج بعد الأصدقاء للممارسين وغير الممارسين	67
14	نتائج البعد الترويحي الرياضي للممارسين وغير الممارسين	69
15	نتائج استبيان الرضا عن الحياة ككل للممارسين وغير الممارسين	71
16	نتائج بعد التوافق الشخصي للممارسين وغير الممارسين	73
17	نتائج التوافق الأسري للممارسين وغير الممارسين	75
18	نتائج بعد التوافق الاجتماعي للممارسين وغير الممارسين	77
19	نتائج بعد التوافق الصحي للممارسين وغير الممارسين	78
20	نتائج التوافق النفسي ككل للممارسين وغير الممارسين	80
21	معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي للممارسين	82

قائمة الأشكال البيانية :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الفروق في النسبة المئوية بين الممارسين وغير الممارسين لبعء الحالة الاجتماعية	61
02	الفروق في النسبة المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للبعء الصحي	63
03	الفروق في النسبة المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للبعء العائلي	65
04	الفروق في النسبة المئوية بين الممارسين وغير الممارسين لبعء العلاقات الاجتماعية	67
05	الفروق في النسبة المئوية بين الممارسين وغير الممارسين لبعء الاصدقاء	68
06	الفروق في النسبة المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للبعء الترويحي الرياضي	70
07	الفروق في النسبة المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للرضا عن الحياة ككل	72
08	الفروق في النسبة المئوية بين الممارسين وغير الممارسين لبعء التوافق الشخصي	74
09	الفروق في النسبة المئوية بين الممارسين وغير الممارسين لبعء التوافق الأسري	76
10	الفروق في النسبة المئوية بين الممارسين وغير الممارسين لبعء التوافق الاجتماعي	78
11	الفروق في النسبة المئوية بين الممارسين وغير الممارسين لبعء التوافق الصحي	79
12	الفروق في النسبة المئوية بين الممارسين وغير الممارسين لبعء التوافق النفسي ككل	81

محتوى البحث

أ	الإهداء.....
ب	الشكر و التقدير . ملخص البحث .
ط	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال.....
	التعريف بالبحث
1	1- مقدمة.....
2	2- مشكلة البحث.....
3	3- أهداف البحث.....
4	4- فرضيات البحث.....
4	5- أهمية البحث.....
5	6- مصطلحات البحث.....
6	7- الدراسات والبحوث المشابهة.....
	الباب الأول: الدراسة النظرية.
	الفصل الأول: الرضا عن الحياة.
11	تمهيد.....
12	1.1 الرضا عن الحياة
12	1.1.1 تعريف الرضا عن الحياة.....
13	1. 2. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة.....
14	1. 3. نظريات الرضا عن الحياة
16	1. 4. وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة.....
17	1. 5. الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية.....
19	1. 6. الرضا عن الحياة والصحة النفسية.....
19	خلاصة.....

الفصل الثاني: التوافق النفسي

21.....	تمهيد.....
22.....	1. 2 . التوافق النفسي.....
23.....	2. 2 .نظريات التوافق النفسي.....
24..	3. 2 .مجالات التوافق النفسي.....
27 ..	4. 2 .خصائص التوافق النفسي
28.....	5. 2 .التوافق والصحة النفسية
29.....	خلاصة.....

الفصل الثالث: الإعاقة الحركية

تمهيد

31.....	1 - 3 - مفهوم الإعاقة الحركية.....
31.....	2 - 3 - تعريف المعوقون.....
32.....	3 - 3 - درجات الإعاقة.....
33.....	4 - 3 - أسباب الإعاقة الحركية.....
34.....	5 - 3 - خصائص الإعاقة الحركية.....
36.....	6 - 3 - الأثار الناتجة عن الإعاقة الحركية.....
37.....	7 - 3 - الوقاية من الإعاقة وبرامجها.....
38.....	8 - 3 - عوامل التنمية النفسية للمعاقين.....
39.....	خلاصة -

الباب الثاني : الجانب التطبيقي
الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

42.....	تمهيد :
42.....	1-1 الدراسة الاستطلاعية.....
43.....	1-1-1 الغرض من الدراسة الاستطلاعية.....
43.....	2-1-1 وصف عينة الدراسة.....
43.....	3-1-1 إجراءات الدراسة.....
43.....	4-1-1 أدوات الدراسة
46.....	5-1-1 الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة.....
48.....	6-1-1 عرض وتحليل ومناقشة الدراسة الاستطلاعية.....
49.....	7-1-1 الخصائص السيكومترية لاداة القياس.....
52.....	8-1-1 الاستنتاجات المحصل عليها.....
53.....	2-1 الدراسة الاساسية.....
53.....	1-2-1 منهج البحث.....
53.....	2-2-1 مجتمع الدراسة.....
53.....	3-2-1 عينة البحث.....
54.....	4-2-1 مجالات البحث.....
54.....	5-2-1 متغيرات البحث
57.....	6-2-1 الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسة.....
57.....	7-2-1 صعوبات البحث.....
58.....	خلاصة

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد.....	60
2 - 1 - عرض وتحليل النتائج.....	60
2 - 1 - 1 - عرض وتحليل نتائج مقياس الرضا عن الحياة.....	60
2 - 1 - 2 - عرض وتحليل مقياس التوافق النفسي.....	72
2 - 1 - 3 - معاملات الارتباط بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي....	82
2 - 2 - مناقشة فرضيات البحث.....	82
2 - 3 - استنتاجات.....	84
2 - 4 - التوصيات والاقتراحات.....	85
خلاصة.....	86

- 2 - 1 - 2 - عرض وتحليل مقياس التوافق النفسي
2 - 1 - 3 - معاملات الارتباط بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي
2 - 2 - مناقشة فرضيات البحث
2 - 3 - خلاصة عامة
2 - 4 - التوصيات والاقتراحات

الفصل الثالث الإعاقة الحركية:

تمهيد 32

3 . 1 . الإعاقة الحركية 32

الباب الثاني:

مدخل الباب الثاني

الفصل الأول: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

39	تمهيد.....
39	1-1. منهج البحث
39	2-1. مجتمع وعينة البحث.....
40	3-1. مجالات البحث
40	1-3-1. المجال البشري
41	2-3-1. المجال المكاني
41	3-3-1. المجال الزمني
41	4-1. الضبط الاجرائي للمتغيرات.....
41	5-1. ادوات البحث.....
41	1.5-1. الاجهزة المستخدمة في البحث.
42	6.1. بطارية الاختبار المستخدمة
47	7.1. الاسس العلمية للاختبارات
49	8.1. صعوبات البحث
50	خلاصة

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

52	تمهيد
52	1-2. عرض نتائج البحث.....
52	1-1-2. عرض نتائج الاختبارات البدنية.....
77	2-2. الاستنتاجات.....
77	3-2. مناقشة الفرضيات.....
77	1-3-2. مناقشة الفرضية الأولى
78	2-3-2. مناقشة الفرضية الثانية
78	4-2. الخلاصة العامة
81	5-2. اقتراحات أو فرضيات مستقبلية.....
	المصادر و المراجع.....

الملاحق

ملخص البحث باللغة الفرنسية

التعريف بالبحث

المقدمة

مشكلة الدراسة

اهداف البحث

الفرضيات

أهمية البحث

مصطلحات

الدراسات والبحوث المشابهة

مقدمة :

يعتبر الإنسان من أهم القوى المنتجة في المجتمع ، فهو المحرك الفعلي لتطوره وتقدمه والدعامة الأساسية في نهضته وحرية الدائمة ، وقد تحدث له عدة مشكلات سلبية دائمة أو زائلة تغير من نمط معيشته وتجعله شخص آخر يتميز بصفات أخرى غير التي كان يتميز بها من قبل ، ومن بين هاته المشكلات " الإعاقة " .

تعتبر فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من بين الفئات المكونة للمجتمعات بصفة عامة ، حيث عانت من عدة مشاكل نفسية و اجتماعيةإلخ ، فعملت على تحقيق التكيف مع هذا الوضع الخاص الذي ألم بها أي الابتعاد عن المشكلات وإيجاد حلول لها أي تحقيق السعادة والرضا عن الحياة ، ويسعى كل فرد من هاته الفئة تحقيق هذا الهدف " الرضا عن الحياة " ، باعتباره مؤشرا مهما للتكيف والصحة النفسية حيث يرى العديد من العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بعد إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه ،وقد أشارت بعض الدراسات أن مفهوم الرضا عن الحياة يعد من أهم المتغيرات التي تساعد الفرد المعاق على تحقيق القدر المناسب من الصحة النفسية والتوافق ، وان شعور الفرد بالرضا عن حياته ينمي لديه الثقة ، مما يساعده في قدرته على مواجهة المشكلات وضغوطات الحياة بإيجاد حلول توافقية مناسبة ،وان التوافق كما يشير "حامد زهران" هو مدى ما يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيدا عن التوتر (حامد زهران ، 2005 ص44).

وباعتبار النشاط البدني المكيف لا يؤثر فقط على النمو والإعداد البدني ولكن يمتد ليشمل الصفات الخلقية والإرادية ومعرفة الأسس النفسية يمكن ان تعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ،حيث أثبتت العديد من الدراسات العلمية ان الرياضة تؤدي إلى آثار ايجابية على الصحة النفسية من خلال التحكم النفسي والثقة بالنفس والقدرة على التكيف والتوافق (محمد حسن غاني ، 2005، ص217).

على ضوء الدراسات السابقة نتناول هذا البحث بعنوان "مقارنة الرضا عن الحياة والتوافق النفسي عند المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف" قصد التعرف على فاعلية النشاط الحركي المكيف في تحقيق هذه الأهداف. وقد تناولنا في هذه الدراسة :جانبين : جانب نظري وجانب تطبيقي .

مشكلة الدراسة :

رياضة المعاقين هي عملية هادفة ، صممت للتعرف على المشكلات والمساعدة على حلها، وتقديم الخدمات من النواحي النفسية والحركية والاجتماعية ، وتشمل هذه الأخيرة على المساعدات الحركية والبرامج التربوية الفردية والتدريب والتدريس لهذه الفئة لمساعدتهم على النمو السليم ، والوصول إلى أقصى مدى تؤله لهم إمكانياتهم وقدراتهم سعيا لتحقيق حياة أفضل لهم وان هذه الخدمات يجب ان تقدم من طرف أشخاص مؤهلين ومتخصصين لهذا النوع من الرياضة أو من طرف اللذين لهم خبرة في المجال. يشير " أنور الخولي " أن الجسم يحتل مكانة هامة بالنسب للفرد من الناحية الثقافية و الاجتماعية، و هو يلعب دور هام في حياته و في علاقته مع نفسه و الآخرين، فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي و الوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية و محاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع، وما من شأنه أن يحقق له الرضا عن الذات و الثقة في النفس فإذا وجد أن جسمه ينمو بشكل لا يحقق له صورة إيجابية من حيث المقاييس المتعارف عليها فإن ذلك يضعه في وضع لا يحمد عليه مما يؤثر على حالته الانفعالية و سلوكه الاجتماعي و قد أوضحت دراسة JONSON و WATSON أن الأفراد الذين لديهم اتجاهات إيجابية عن أجسادهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات (الخولي ، 2001 ، ص168) لذلك فئة ذوي الاحتياجات الخاصة إحدى الفئات التي تعاني من النظرة السلبية للمجتمع التي

تصاحبها سوء في التوافق النفسي و الشعور بعدم الرضا عن الحياة وهذا ما لاحظناه من خلال نظرتنا للواقع وزيارتنا الميدانية لبعض المراكز التي تهتم بفئة المعاقين حركيا.

ومن خلال دراستنا لبعض البحوث ارتأينا إلى دراسة تأثير الرضا عن الحياة على التوافق النفسي لدى فئة المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف ومن هنا أمكننا طرح التساؤل العام :

ماهية العلاقة بين الرضا عن الحياة و التوافق النفسي عند فئة المعاقين حركيا ؟.
التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى فئة المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي المكيف ؟
- هل توجد فروق في مستوى التوافق النفسي لدى فئة المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي المكيف ؟
- هل هناك علاقة بين الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الحركي المكيف ؟

أهداف البحث :

- معرفة الفروق الإحصائية في سمة الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لدى فئة المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي المكيف .
- معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لدى فئة المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي المكيف .
- معرفة العلاقة بين النشاط الحركي المكيف و الرضا ع الحياة و التوافق النفسي

الفرضيات :

الفرضية العامة :

- هناك علاقة إرتباطية بين الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا .

الفرضيات الجزئية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين الممارسين للنشاط الحركي المكيف و الغير الممارسين في الرضا عن الحياة .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين الممارسين للنشاط الحركي المكيف و غير الممارسين في التوافق النفسي .

- هناك علاقة إرتباطية بين الرضا عن الحياة و التوافق النفسي عند المعاقين الممارسين للنشاط الحركي الكيف .

أهمية البحث :

تتجلى أهمية البحث في معرفة ضرورة الاهتمام بفئة المعاقين حركيا و رعايتهم و متابعتهم من كل الجوانب ، قصد تحقيق أعلى درجة من الرضا عن الحياة لديهم ن ومن ثم تحقيق التكيف و التوافق النفسي و اندماجهم بصفة طبيعية وسط حياة مليئة بالضغوط و التوترات.

لذا كان منا دراسة و معرفة أهمية النشاط الحركي المكيف و تأثيره على الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا .

مصطلحات البحث :

- الإعاقة الحركية :
- إجرائيا : عدم قدرة الشخص على القيام ببعض النشاطات والوظائف في حياته اليومية نتيجة العجز او الضرر.
- اصطلاحا : يعرفها " كلاربرجير " هي فقدان القدرة على القيام ببعض العمال حيث لا تخص التنقل بل تشمل وظائف الأطراف العلوية أيضا و هذا القصور يرجع لإصابة أو تشوه خلقي و إلى ضعف تحكم في العضلات الإرادية .
- الرضا عن الحياة :
- اجرائيا :هي شعور الفرد بالرضا والقناعة عن مجالات الحياة اليومية .
- اصطلاحا : يعرفه " عبد الوهاب " بأنه حالة داخلية يشعر بها الفرد و تظهر في سلوكه و استجابته و تشير إلى ارتياحه و تقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته و لأسرته و للآخرين و لبيئته المدركة و تفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة (عبد الوهاب 2008 ص 247)
- التوافق النفسي :
- اجرائيا : شعور الفرد بالانسجام والاتزان مع ذاته .
- اصطلاحا : يعرفه " كارثل " بالعمليات النفسية البنائية و التحرر من الضغوط و الصراعات النفسية و انسجام البناء الديناميكي للفرد (عبد الحميد محمد الشادلي 2001 ص75).

الدراسات و البحوث المشابهة :

• **دراسة جبوري بن عمر 2009** ماجستير تحت عنوان : أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي العام للتلاميذ المرحلة الثانوية . هدفت الدراسة إلى معرفة النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ حسب متغير الممارسة عند مختلف الجنسين و استخدم الباحث المنهج الوصفي و تمت الدراسة على عينة قوامها 316 تلميذ و تلميذة وتم اختيارها عشوائيا كما استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي و من أهم النتائج التي توصل إليها :

- يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابا على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور و إناث للممارسين مقارنة بغير الممارسين

• **دراسة عبد الرحيم دباب 1991** تحت عنوان : تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي للطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت :

- هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في درجات التوافق النفسي بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية، و استخدم الباحث المنهج الوصفي و تمت الدراسة على عينة قوامها 368 طالب، و تم اختيارها عشوائيا ، كما استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي لدكتور " محمود عطية هنا " و من أهم النتائج التي توصل إليها :

- أن الممارسة الرياضية بصفة عامة و ممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لطلاب المرحلة الثانوية .

• **دراسة " سامي غنيم محمد مطاوع " 1991** تحت عنوان تأثير النشاط الرياضي على التوافق النفسي العام لدى طلاب بجامعة عين الشمس .

- هدفت الدراسة على معرفة الفروق بين الطلاب و الطالبات الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في التوافق النفسي العام ، و استخدم الباحث المنهج الوصفي، و تمت الدراسة على عينة قوامها 180 طالب و طالبة و تم اختيارها عشوائيا كما استخدم الباحث مقياس اختبار التوافق النفسي و استمارة المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و الثقافي و من النتائج التي توصل إليها :
- و جود ارتباط بين أبعاد التوافق النفسي العام .
- تأثير النشاط الرياضي على التوافق النفسي العام .
- دراسة " حاجي عبد الغني " - "بن حامد اسامة " 2012 تحت عنوان : مقارنة الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين لنشاط الحركي المكيف جامعة مستغانم .
- هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الرضا عن الحياة عند المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي المكيف ، و استخدمنا البحثان المنهج الوصفي، كما تمت الدراسة على عين قوامها 49 فرد من فئة المعاقين حركيا و تم اختيارها عشوائيا كما استخدم الباحث مقياس إستبانة الرضا عن الحياة و من أهم النتائج المتوصل إليها .
- هناك فروق في مستوى الرضا عن الحياة بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الكيف وهذا لصالح الممارسين .

التعليق على الدراسات :

ما سبق يتضح أن كل الدراسات السابقة أكدت على أهمية النشاط الرياضي في تحقيق التوازن الانفعالي و تطوير مفهوم الذات و الثقة بالنفس و الرغبة في الحياة . و قد إفترض جل الباحثين على أن الممارسة الرياضية بمختلف الأنشطة لها تأثير إيجابي على درجة التوافق النفسي بأبعاده . و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين لصالح الممارسين . و بالنسبة للمنهج المستخدم فإن أغلبهم أستخدم المنهج الوصفي للائمته مثل هذه الدراسات ، أما نتائجها فقد أسفرت جمع الدراسات على التأثير الإيجابي للنشاط الرياضي في التحقيق التوافق النفسي .

الفصل الأول :

الرضا عن الحياة

تمهيد

1 - 1 - الرضا عن الحياة

1 - 1 - 1 - تعريف الرضا عن الحياة

1 - 2 - المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة

1 - 3 - نظريات الرضا عن الحياة

1 - 4 - وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة

1 - 5 - الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية

1 - 6 - الرضا عن الحياة والصحة النفسية

خلاصة

تمهيد :

يعتبر الشعور بالرضا عن الحياة عند البعض هو السعادة والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات أو أنها شعور بالبهجة و الاستمتاع واللذة ،كما يمكن تقسيم الشعور بالرضا عن الحياة في جوانب محددة مثل العمل ،الزواج ،والصحة ،والقدرات الذاتية ،وتحقيق الذات كما تجد أن الشعور بالرضا عن الحياة المقترن بالحاجة النفسية والجسدية للفرد ،كما يزداد هذا الشعور بوجود علاقات اجتماعية معينة ،لهذا قد عرض الباحثون في فصل الرضا عن الحياة لذوي الاحتياجات الخاصة الظروف التي من شأنها أن تجعل الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة يحققون نوعا من الرضا عن حياتهم بشكل عام في ظل تحقيق الرضا عن العمل ،والسعادة العائلية ،والتوافق الزوجي ،ووجود اهتمام داخل المجتمع .كل هذا إضافة إلى بعض الظروف الأخرى التي من شأنها أن تؤثر على الشعور بالرضا عن الحياة لذوي الاحتياجات الخاصة.

1-1- الرضا عن الحياة :

1-1-1 - تعريف الرضا عن الحياة :

يعرف الديب الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته و أسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته سعيدا في عمله، متقبلا لأصدقائه وزملائه راضيا عن انجازاته الماضية، متفائلا بما ينتظره من مستقبل مسيطرا على بيئته، فهو صاحب القرار، قادرا على تحقيق أهدافه (الديب ، 1988 ، ص 49).

ويعرف مايكل أرجايل الرضا عن الحياة بأنه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة، حيث يمثل مفهوم الرضا عددا من المقاييس النوعية للرضا ، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة وعن العمل وعن الزواج ، وعن الصحة ، ومقاييس الصحة المختلفة (مايكل أرجايل - 1993 - ص 14).

ويعرفه الدسوقي بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيم ، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (الدسوقي - 1999 - ص 153).

ويعرفه زايد (2001) : الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالارتياح اتجاه حالته الصحية (الجسم والنفس)، وعلاقته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه وتقبله لذاته ، وأن يكون مجاله الحيوي مشبعا لحاجاته الأولية والثانوية ولديه قدر من الإيمان بالله ، وأن يكون متوافقا مع أسرته ومجتمعه .

وتصف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه ، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلالته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها (علوان ، 2007 ، ص 277).

1- 2 - المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة :

أ - السعادة : يرى arajil أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها ،لدى ينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار:

- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.
- الاستمتاع والشعور بالبهجة.
- العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

ب - تقبل الحياة : تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به (عبد المنعم - 2010 - ص 20)

ج - نوعية الحياة : تعرف منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في السباق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها ،وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد ويمكن قياس هذا الإشباع الذي تحقق،وعلى ذلك فإن نوعية الحياة كلها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية (حسن ، 2002 ، ص 33).

د - التدين : التدين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه و يشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة ،وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين وبعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة ،حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة ،ويمثل محددًا لهويتهم وسببا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون ،ويرى الباحث أن قوة الإيمان والتدين من أهم العوامل التي تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة لأن قوة الإيمان من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان والتي تبعث في النفس الطمأنينة والإحساس بالرضا ، خاصة أثناء المرور بالأزمات والظغوطات الحياتية ، فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ثم يفوض الأمر لله والتسليم له دون قلق أو خوف لذلك يجب التمسك بالدين حيث يدخل على الفرد السرور ، والراحة النفسية والسعادة والرضا عن حياته (مبروك، 2007، ص391).

1 - 3- نظريات الرضا عن الحياة :

- نظرية التكيف أو التعود : تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث ،كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث و الظروف المحيطة بهم (diener and rahtz – 2000)

- نظرية القيم والأهداف والمعاني : تبين دراسة أويش (oish) والآخرون أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم ينجحون في تحقيقها ويتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا (سليمان - 2003 ص 16)

- نموذج المقارنة الاجتماعية : يبين ايسترلين أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى.

- نظرية المواقف : يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيجد الصحبة الطيبة ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضيا وسعيدا ومتمتعاً بصحة نفسية (مرسي، 2000، ص 47).

1 - 4- وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة :

اتجاه القاع - القمة : يفترض هذا الاتجاه أن الرضا الكلي عن الحياة هو نتيجة لرضا الفرد عن مجالات الحياة المختلفة ، تلك المجالات التي تشكل مدخلات تحتوي على معلومات رئيسية يستخدمها الفرد في التقييم الكلي للرضا عن الحياة فمستوى الرضا عن الحياة يعتمد على عوامل خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد ، فأحداث الحياة المختلفة سواء كانت إيجابية أم سلبية لها تأثير على مستوى رضا الفرد عن حياته .

-اتجاه القمة -القاع: يذكر هيلر أن اتجاه القيمة -القاع يركز على أهمية سمات الشخصية في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد ،ويرى أن الرضا عن الحياة هو نتاج لعمليات ذاتية داخلية أكثر منه نتاج لعوامل خارجية موضوعية ، وطبقا لهذا الاتجاه فإن أحداث الحياة اليومية وبالرغم من تأثيرها على تقييم الفرد الذاتي وما يمر به من خبرات إلا أن تأثير هذه الأحداث والتغيرات التي تحدثها في مستوى الرضا عن الحياة على المدى الطويل هو تأثير محدود إذا ما قورن بتأثير الشخصية في الرضا عن الحياة.

-الاتجاه التفاعلي : اقترح هذا الاتجاه "هيدي وويرنج" ويتخذ منظور التفاعل منطلقا له وينظر لكل من العوامل الشخصية والعوامل البيئية على قدر متساو في علاقتها بالسعادة ويفترض هذا الاتجاه أنه في الوقت الذي يتسبب فيه الرضا الكلي عن الحياة نتيجة للرضا عن هذه المجالات ، و بالتالي يعترف هذا الاتجاه بأهمية كل من

الاستعداد الراسخ لدى الفرد الذي يؤثر على تقييمه للرضا سواء عن الرضا الكلي أو الرضا عن مجالات محددة في حياته .

1-5- الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية : يعتبر الرضا هو أحد علامات التوافق النفسي للفرد ولظاهرة الرضا أهمية في معرفة توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة ، و به يكون الفرد أكثر إنتاجية وأكثر إيجابية في التفاعل ويرتبط التفاعل ببعض النواحي النفسية منها :

أولا :الرضا ذو علاقة بالتوتر ،فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.

ثانيا :علاقته بالتقبل ،فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه كلما زادت درجة الرضا .

ثالثا :علاقته بالتوقع ،الرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الفرد من عائد أو إثابة نتيجة ما يقوم به وكلما كان توقع الفرد إيجابيا كان رضاه أعلى ،ويعد الرضا عن الحياة عاملا أساسيا في توافق الفرد النفسي ،وقبله للأحداث اليومية والمواقف الحياتية ،لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ظغوط الحياة بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في الأسرة أو حتى الذاتية ،فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب ، وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم (سليمان ، 2009 ، ص 20).

1-6- الرضا عن الحياة والصحة النفسية :

يتفق العديد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استنادا إلى سماته الشخصية كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابا بتقدير الفرد لذاته،وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة.

إن الصحة النفسية للفرد وقدرته على التكيف الشخصي والاجتماعي تبدو في استمتاع الفرد بالحياة بعمله وأسرته وأصدقائه وشعوره بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة البال (فهيم - 1987 - ص 113 ويؤكد (Scott and carolyn) على أن الرضا عن الحياة لدى المراهقين يرتبط بالصحة النفسية و بزيادة نوعية الحياة وجودتها وزيادة اكبر في طبيعة العلاقات الايجابية داخل الأسرة وزيادة الاتصال بين أفراد الأسرة و المجتمع (إبراهيم، 2011، ص26).

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بين الباحثون المعنى الحقيقي للرضا عن الحياة عند ذوي الاحتياجات الخاصة والعوامل المؤثرة فيه، حيث تؤكد الباحثون من أن عملية الرضا عن الحياة لها عدة ارتباطات مع عوامل أخرى على غرار الرضا الوظيفي والنفسي، كما إن عملية الرضا هي عملية داخلية نفسية أكثر منها خارجية، فذوي الاحتياجات الخاصة إذا حققوا تقدير لذاتهم وتقبلوا إعاقاتهم يكونون قد حققوا أكبر جزئ في الوصول إلى الرضا عن الحياة.

لكن هذا لا ينفي ما للظروف الخارجية من تأثير على المعاق والتي تجعله أكثر رضا وسعادة، كما أن للجانب الاجتماعي (الزواج، الأسرة، الأبناء، الأصدقاء) دور فعال في تحقيق جزء من الرضا عن الحياة.

ومن خلال هذا يتضح أن تحقيق الرضا عن الحياة هو نتاج مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية خاصة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.

الفصل الثاني :

التوافق النفسي

تمهيد

2 - 1 - التوافق النفسي

2 - 1 - 1 - مفهوم التوافق النفسي

2 - 2 - نظرية التوافق النفسي

2 - 3 - مجالات التوافق النفسي

2 - 4 - خصائص التوافق النفسي

2 - 5 - التوافق والصحة النفسية

خلاصة

تمهيد :

مما لا شك فيه أن الإنسان في حياته يواجه سلسلة من المشاكل والحاجات والمواقف التي تحتاج إلى سلوك مناسب، مما يؤدي إلى خفض التوتر وإعادة التوازن والاحتفاظ بالعلاقة مع البيئة، حتى يتمكن من التكيف معها ومسايرتها، وعلى هذا فإن الفرد في مختلف مراحل حياته نجده يسعى لإشباع هذه الحاجيات لكي يستطيع إحداث نوع من التوافق.

2-1- التوافق النفسي :

2-1-1- مفهوم التوافق النفسي :

يعرفه داوبسير و لوفكويس بأنه :عملية مستمرة يحاول الفرد من خلالها التحصيل و المحافظة على انسجامه مع البيئة المحيطة (dawsir and lofquist ، 1984، ص538).

يعرفه شافر 1955 حيث يعتبر الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عنه حاجاته وقدراته على إشباع تلك ،ولكن يكون سويا لا بد أن يكون توافقه مرنا ،وينبغي أن يكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلاؤم المواقف المختلفة .

يعرفه كاتل :التوافق بالعمليات النفسية البنائية والتحرر من الضغوط والصراعات النفسية وانسجام البناء الديناميكي للفرد (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001 ص 75).

يعرفه حامد زهوان 1973 بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته ،

وهذا التوازن يضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة (حامد عبد السلام زهران ، 1997 ، ص 27).

في حين يعرفه عبد المنعم المليجي وأفرون 1971 : بأنه السلوك الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة (عبد المنعم المليجي و أفرون ، 1971 ، ص 385).

2-2-2- نظريات التوافق النفسي :

أ- النظرية البيولوجية الطبية :

يرى أصحاب هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب الجسد خاصة المخ، ومثل هذه الأمراض توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى، أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، ويرجع أصل هذه النظرية إلى جهود كل من (داروين، هالمن) وغيرهم (dorant and 521 - p 1981 - j).

ب - النظرية النفسية :

ب - 1 - نظرية التحليل النفسي: يرى frad أن التكيف أو التوافق الشخصي غالب ما يكون عملية لا شعورية (عوض - 1990 - ص 85)، أي أننا لا نعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياتنا، فالشخص المتوافق الذي يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية له بوسائل مقبولة اجتماعيا، فالعصاب والذهان ما هما إلا شكل من أشكال سوء التوافق.

ب - 2 - النظرية السلوكية : يرى السلوكيون أن التوافق مكتسب وذلك من خلال تعلم الفرد للخبرات والسلوك، فالتكيف يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة،

والتي سوف تقابل بالتعزيز والتدعيم، وقد اعتبر brusner schifer أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة وأثارها وقد رفض كل من bandura makovey تفسير تشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية .

ب - 3 - نظرية علم النفس الإنساني : يرى روجرز (rojers) أن سوء التوافق يحدث عندما يكبر الفاصل بين الذات والذات المثلى ، وكذلك بعد التطابق بين المجال الظاهري والواقع الخارجي ، لكن حالات عدم التوافق الأكثر خطورة تحدث عندما يكون هناك تطابق بين الذات والكائن الحي ، أما سوء التوافق فهو يحدث عندما يكون هناك تطابق بين الصور الرمزية للخبرات التي تكون الذات وخبرات الكائن الحقيقية ، وبهذا يصبح يفكر بدون أن يشعر بالتهديد والقلق .

ج - النظرية الاجتماعية :

يرى أصحاب هذه النظرية أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق ويؤكد أصحاب هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التكيف حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية العليا بصياغة مشاكلهم بطابع نفسي وأظهروا ميلا أقل للمعوقات الفيزيائية ومن أشهر رواد هذه النظرية (redhlek,dohmen ,frez) (عوض ، 1990 ، ص 68) .

2-3- مجالات التوافق النفسي :

أ- التوافق العقلي :

عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا ومتعاوننا مع بقية العناصر .

ب- التوافق الديني:

الجانب الديني جزئ من التركيب النفسي للفرد وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال : ذلك ما نجده عند كثير من الشباب الاتجاهات الإلحادية والتعصبية ، ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق ، ذلك أن الدين من حيث

هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها، فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه واضطربت نفسه وأصبح نهبا للقلق .

ج- التوافق السياسي :

يتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها، أي عندما يساير معايير الجماعة التي تعيش فيها، وإذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية والنفسية، أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع الكثير من حاجاته وبصبيبه التوتر والقلق، و عليه مسايرة معايير الجماعة أو يغير مبادئه السياسية أو يوفق بينهما وبين التي تسود مجتمعه، أو أن يجمع هذه المبادئ والأفكار أو أن ينتقل إلى مجتمع آخر يرحب بمبادئه حتى يتحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه (أشرف - 2003 - ص 129).

د- التوافق الجنسي :

للجنس أثر كبير جدا وبالغ الأهمية في حياة الفرد، ويتمثل ذلك الأثر في التأثير على السلوك والصحة النفسية باعتبار النشاط الجنسي يشبع الحاجات البيولوجية، وكثيرا من الحاجات سواء كانت شخصية أو اجتماعية وعدم الإشباع يؤدي إلى الإحباط وصراعات مما يدل على عدم التوافق العام.

هـ- التوافق الزوجي :

يتضمن عادة السعادة الزوجية والرضا الزوجي ويتمثل في الاختيار المناسب للزواج، والاستعدادات للحياة الزوجية، والدخول فيها والحب المتبادل بين الجنسين، والإشباع الجنسي وحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على مشكلاتهم (صالح العبيدي - 1999 ص 55).

و- التوافق الانفعالي :

يتمثل في الهدوء والاستقرار والثبات وال ضبط والسلوك الانفعالي الناضج ،والتعبير المناسب لمثيرات الانفعال والتماسك لمواجهة الصدمات الانفعالية وحل المشكلات .

ز- التوافق الأسري :

يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار و التماسك الأسري وسلامة العلاقات بين الوالدين من جهة ،وبينهما وبين الأبناء من جهة أخرى ،وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم البعض، والقدرة على تحقيق المطالب الأسرية ،حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين المجتمع ،ويمتد التوافق الأسري كذلك لكي يشمل سلامة العلاقات وحل المشكلات الأسرية (سري - 1990 - ص 46).

ح- التوافق الاقتصادي :

إن التغير المفاجئ بالارتفاع والانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الفرد ،ويلعب حد الإشباع دورا بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط ، فيغلب على الفرد الشعور و بالإحباط والحرمان إذا كان حد الإشباع منخفضا ،ويغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان حد الإشباع عنده مرتفعا.

ط- التوافق المهني :

يتضمن الرضا عند العمل و إرضاء الآخرين في الاختبار المناسب للمهنة عن قدرة الاقتناع الشخصي والاستعداد لها علما و تدريبا للدخول فيها ،والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والتغلب على المشكلات ،ولا ينبغي أن نتصور أن التوافق يعني التوافق الفردي لواجبات عمله المحدودة.

ي- التوافق التروحي :

يقوم التوافق التروحي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسئوليته أو التفكير خارج أوقات مكان العمل ، و التصرف في الوقت بحرية وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته ، ويمارس هوايته الرياضية كانت أم عقلية ويتحقق بذلك بالاستجماع (أشرف - 2003 - ص 13).

ك- التوافق المدرسي :

تبدو حالة التوافق المدرسي في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب الدروس بينه وبين البيئة المدرسية ومكوناته الأساسية ، والتوافق المدرسي تبعا لهذا المفهوم "قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين عقلي و بعد اجتماعي" (شاذلي - 1999 - ص 63).

2-4- خصائص التوافق :

التوافق عملية كلية:

ينبغي النظر إلى هذه العملية وحدتها الكلية مما ينطوي على الديناميكية والوظيفية معا ، التوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان ، من حيث هو كائن حي مع بيئته ، معنى هذا أن التوافق خاصية لهذه العلاقة ليس لها أن تصدق على مجال جزئي من المجالات المختلفة لحياة الفرد وليس لها أن تقتصر على المسالك الخارجية للفرد في إغفال تجاربه الشعورية ومدى استشعاره من الرضا اتجاه ذاته.

التوافق عملية ديناميكية :

أي أن التوافق لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية ، بل يستمر ذلك لأن الحياة سلسلة من الحاجات و محاولة إشباع أي من الدوافع والرغبات ومحاولة إرضائها ، فكلها توترات

تهدد اتزان الكائن الحي ،ومن ثم تكون محاولاته لإزالة التوترات لإعادة الاتزان من جديد ،والديناميكية تعني في أساسها أن التوافق يمثل تلك المحصلة وكذلك الناتج يتمخض عن صراع القوى المختلفة ،وهذه القوى بعضها ذاتي والبعض الآخر بيئي ،كما أن القوى الذاتية بعضها فطري (بيولوجي)و بعضها مكتسب ،و بعضها ينتمي إلى الماضي و بعضها ينتمي إلى المستقبل،و القوى البيئية بعضها فيزيائي و بعضها اجتماعي و التوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى على نحو ما تقدم .

التوافق عملية و وظيفية :

بمعنى إن التوافق ينطوي على و وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة ،وهناك مستويات متباينة من الاتزان و يفرق البعض بين التلاؤم الذي هو مجرد تكيف فيزيائي و بين التوافق بمعنى الكلمة فيه و كلية مما يسمح بفهم ،و تفسير هذه العملية في تبدلها المختلفة و يتولد عنها من مظاهر سلوكية متعددة فتوافق عملية محورية سواء كانت بالنسبة بالسوية أو اللاسوية ،و تكون السوية إذا نجح الفرد في صد صراعات الإشباع أو الدفاع الناجح ،و تكون اللاسوية إذا فشل الفرد في ذلك و يلجأ إلى كبت الصراع بوسائل و فاعلية آلية ببدائية (حسين احمد حشمت،مصطفى حسن باهي،مرجع سبق ذكره،ص 67،68).

2- 5 - التوافق والصحة النفسية:

لاحظ أن كثير من المؤلفين يوحدون بين الصحة النفسية وحسن التوافق ،ويرون أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق،وأن حالات عدم التوافق مؤشر اختلال الصحة النفسية ،ويرى باحثون آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها ،فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التوافقي لتوافرها ،على حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية.

خلاصة :

التوافق عموماً هو توافق الشخص مع بيئته الخارجية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع إلى أسرته ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية، كما أن قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل على تبنيها في تنظيم شخصيته، وعلى ذلك يمكننا القول أن التوافق النفسي يتمثل في مدى رضا الفرد على نفسه وإشباع دوافعه والإحساس بالأمن والانتماء والتقدير والحرية .

الفصل الثالث :

الإعاقة الحركية

تمهيد

3 - 1 - مفهوم الإعاقة الحركية

3 - 2 - تعريف المعوقون

3 - 3 - درجات الإعاقة

3 - 4 - أسباب الإعاقة الحركية

3 - 5 - خصائص الإعاقة الحركية

3 - 6 - الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية

3 - 7 - الوقاية من الإعاقة وبرامجها

3 - 8 - عوامل التنمية النفسية للمعاقين

خلاصة

تمهيد :

تلعب المهارات الحركية دور بالغ الأهمية في حياة الإنسان ،فهي ضرورية لتأدية كافة النشاطات في الحياة اليومية ،وتعتبر أساسية في تأدية الواجبات الحياتية و المهنية . كذلك فإنها تلعب دورا حيويا في النمو المعرفي الذي يعتمد على قدرة الفرد على التنقل ،والحركة ،و التعامل مع المحيط بكل تعقيداته، فحدوث الإعاقة الحركية يعني أن المعوق فقد القدرة على القيام ببعض الأعمال حيث لا يقتصر فقط على صعوبة التنقل بل تشمل وظائف الأطراف التي تعتمد على عملية التحرك فتؤثر على سلوك الفرد وتصرفاته حيث يصبح الشعور بالنقص و العجز عاملا فعالا في النمو النفسي للفرد وتنشأ عنها اضطرابات نفسية مختلفة تعيق الحياة الطبيعية للفرد .

3 - 1 - مفهوم الإعاقة الحركية :

هي من القصور أو القيود في القيام بالأنشطة التي يسببها العجز باعتباره نقص أو خلل في القدرة الوظيفية (ونج، winge) .أو هي نقص في القدرات الوظيفية للجسم لما يقصد للفرد (مروان 2002 ،ص94) .

أو هي نقص من القدرات الوصفية للجسم لما يقصد للفرد (مروان، 2004 ، ص94) . أو إنها ذلك النقص أو القصور أو العلة المزمنة التي تؤثر على قدرات الشخص سواء كانت جسمية أو عقلية أو حسية فهي تجعل أدائه غير متكافئ مع غيره من الأفراد مما يجعله بحاجة إلى برامج تربوية و تأهيلية لإعادة تدريبه ودمجه و تنمية قدراته .

وعرفت منظمة الصحة العالمية الإعاقة الحركية بأنها عبارة عن ضرر ناتج عن إصابة أو قصور حيث تمنع الإنسان كلياً أو جزئياً من القيام بأعماله العادية و المناسبة لنفسه و وضعيته بشتى مجالات الحياة .

كما عرفها كلاريجير بأنها فقدان القدرة على القيام ببعض الأعمال ،حيث لا تخصص التنقل بل تشمل وظائف الأطراف العلوية أيضا ،وهذا القصور يرجع لإصابة أو تشويه خلقي وإلى ضعف التحكم في العضلات الإرادية وهذا نتيجة خلل في الجهاز العصبي.

3 - 2 - تعريف المعوقون :

المعوق هو كل شخص له قصور أو إعاقة ترهق من قدراته من جانب أو أكثر من جانب حيث يحتاج إلى مساعدته على استعادة قدراته أو تعويضه باستثمار قدرات أخرى متبقية لديه أو التكيف مع الوضع الحالي و أسباب هذا القصور إما وراثية،خلقية،حادثة،مرضية،اجتماعية يترتب عنها خلل لدى المعاق و يرتبط باضطرابات ومشاكل في حياته،و حياة أسرته أ و المجتمع (محمد، 2001 ص27).

3 - 3 - درجات الإعاقة :

أ - الإعاقة الحركية الخطيرة :

في هذا المستوى نجد الأشخاص ممتعون من الحصول على درجة كافية من الحركة ،فالمعوق هنا في حاجة ماسة إلى مساعدة الآخرين لقضاء حاجاته وخاصة الضرورية منها ،و السبب في ذلك هو أن هذه الإعاقة خطيرة و يكمن خطرها في إصابتها بالمناطق العصبية المركزية كالنخاع الشوكي ،الممر الحركي العصبي،أو مناطق أخرى و هذا يؤدي في أغلب الأحيان إلى شلل الحمض الميوياتي الذي يصيب الأطراف الأربعة أو يصيب نخاع العظام.

ب - الإعاقة الحركية المتوسطة :

في هذا المستوى من الإعاقة نجد للشخص فرصة تكييف مهني و اجتماعي وهنا يكون بواسطة متخصصين،ويخص هذا النوع من الإعاقة للأشخاص اللذين يعانون من النقص في المناطق المحاطة بعصب أو عدة أعصاب ويكون مصحوبا بانخفاض في القوة العضلية مثل شلل الأطفال.

ج - الإعاقة الحركية: الخفيفة :

في هذا المستوى من الإعاقة نجد الشخص غير مستعين بالآخرين ،وهذا بسبب قدراته على تلبية حاجاته بمفرده، ويخص هذا النوع من الإعاقة الأشخاص اللذين يعانون من ألام العظام والمفاصل دون النقاط العصبية على سبيل المثال : انحراف العمود loxation وانفصام العظام scoliose (Ipiere ,aileron,1961p 01) .

3 - 4 - أسباب الإعاقة الحركية :

1 - الأمراض الخلقية والاضطرابات التكوينية : سبب هذه الأمراض هو إصابة أحد الأجهزة

كالجهاز العصبي الذي يصاب بعيب فيزيولوجي فيصبح قاصرا على أداء مهامه بصفة طبيعية مما يجعل المريض عاجزا عن الحركة وحتى القدرات الحسية وبعد عدة دراسات تأكد أن هذه الأمراض سببها الزواج بين الأقارب أي تصيب بنسبة كبيرة الأطفال اللذين لديهم أبوين من نفس النسب ،ونذكر على سبيل المثال مرض ارتخاء العضلات و هو ما أكده الأخصائيون كما يمكن ذكر أسباب أخرى مثل :

- ناقلات العاهات الوراثية.

- الأسباب البيئية كالأشعة والأدوية

- سوء أو بطئ نمو الجنين، إصابات أجهزة الجنين باضطرابات تعقدية (منصف المرزوق ، 1982 ، ص 191).

2 - الولادات الصحية : تتمثل في طول مدة الولادة أو استخدام الجراح آلات تسبب رضوض دماغية(شاذلي بن جعفر ، 1987 ، ص 17).

3 - الأمراض الإنشائية و مشكلة التلقيح : وتكوم هذه الأمراض في المحيط الذي يعيش

فيه الطفل ويقصد بالوسط الذي تكثر فيه الأمراض وهذا عند العائلة قليلة أو منعدمة الإمكانيات بما فيه الصحية ونجد مثلا الحصبة التي تؤثر على الدماغ يصبح الطفل عاجزا عن الحركة كلياً أو جزئياً.

إضافة إلى ذلك مشكلة التلقيح ، ويقصد بالتلقيح ضد الشلل مما يؤدي إلى التخلف في المشي أو الشلل الكلي كما توجد بعض الأسباب الأخرى مثل حوادث الطرقات كإصابة العمود الفقري و التهاب العضلات ويقصد الإرادية منها وتصلب المفاصل ومرض النعورية وهو مرض نزفي والمقصود هنا نزف الدم داخل المفاصل وينتج هذا المرض عن طريق الوراثة من الأم بالإضافة إلى أمراض الجهاز العصبي مثل الكساح والإرتعاش(محمد رضوان ، 1994 ، ص 36).

3 - 5 - خصائص الإعاقة الحركية :

يتميز المعاقون حركياً بالعديد من الخصائص التي تظهر بوضوح في سلوكياتهم وتصرفاتهم مما يجعل الآخرون يعرفون أن أولئك الأشخاص لديهم وضع غير طبيعي و من أهم هذه الخصائص :

الخصائص الجسمية : يتصف الأشخاص المعاقين حركيا بنواحي العجز المختلفة في اضطراب ونمو عضلات الجسم التي تشمل اليدين والأصابع والقدمين والعمود الفقري ، والصعوبات تتصف بعدم التوازن في الجلوس والوقوف وعدم مرونة العضلات الناتجة عن أمراض مثل : الروماتيزم والكسور و غيرها ،وقد تكون ناتجة عن اضطرابات في الجهاز العصبي المركزي، ومن مشاكلهم الجسمية أيضا : هشاشة العظام والتوائها ومشاكل في الجسم وشكل العظام ،ومشاكل في عضلات الجسم كالوهن العضلي ، عدم وجود توتر مناسب في العضلات وارتخائها ،الأمر الذي يترتب عليه عدم قدرتهم على حمل الأجسام مثل الأسوياء. بعض الخصائص والسمات النفسية للمعاقين:

- الشعور الزائد بالنقص،الشعور يرفض الذات ومن ثم كراهيتها ليتولد لديه شعور واضح بالدونية مما يعيق تكيفه.
- الشعور الزائد بالعجز مما يولد لديه الإحساس بالضعف و الاستسلام للإعاقة.
- عدم الشعور بالأمن مما يولد فيه الإحساس بالقلق والخوف من المجهول ، والرفض والعدوانية والإنطوائية .
- الشعور بعدم الاتزان الانفعالي مما يولد لديه حالات الخيال والانسحاب والمخاوف الوهمية .
- تظهر لديه مظاهر سلوكية دفاعية مثل التعويض والإسقاط والأفعال العكسية والتبرير كميكانيزمات دفاعية .

الخصائص الاجتماعية : يتسم المعاق حركيا بالخجل والانطواء ويعاني من مشكلات هامة تواجهه في الطعام وأيضا في التبول ، ويمتازون بالضعف الاجتماعي ، والأفكار المحيطة لذواتهم ونظرتهم إلى المجتمع نظرة دونية لأن هذا المجتمع من منظورهم ينظر إليهم على أنهم عجزة ولا يستطيعون القيام بالأعمال بشكل صحيح ، وشعورهم الذاتي يعني قدرتهم على المشاركة الاجتماعية واعتمادهم على الآخرين وعدم تحملهم

المسؤولية اتجاه أنفسهم ،ومن المظاهر فقدان الشهية أيضا أو الإفراط في الطعام مما يؤدي إلى السمنة ،وهذا يؤثر تأثيرا عكسيا على أجسامهم .

الخصائص المهنية : يتصف الإنسان المعاق حركيا بعدم قدرته على الالتحاق بأي عمل بسبب العجز الجسمي الموجود لديه وهم غير قادرين على القيام بالأعمال التي يقوم بها الإنسان العادي ،كما تحد إعاقتهم من استعدادهم وميولهم وقدراتهم المهنية التي يرغبون فيها إلى الابتعاد عن العمل وعدم الرغبة في تشغيلهم بسبب تدني انجازهم وعطائهم (ريان سليم ، 2007 ، ص 42) .

الخصائص النفسية : لخص العالم كليمك (1968)

3 - 6 - الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية :

لايمكننا وصف الآثار وصفا دقيقا ومحددا وهذا لاختلافات ولمعايير يجب التقيد بها مثلا :السن ،فالمعوق الراشد ليس كالمعوق الطفل ، وحسب نوع الإعاقة وصنفها،فالمعوق إعاقة خلقية ليس كحامل للإعاقة المكتسبة .

وهذا ما سيوضح عند تقسيم هذه الآثار :

الآثار الاجتماعية : إن تحدثنا عن الآثار الاجتماعية يتطلب منا التحدث عن مجتمع المعوق الذي نحن بصدد دراسته ،فالمجتمع الإسلامي هو عبارة عن مجتمع خلقي مبني على التكامل والتلاحم الاجتماعي والتآخي ،إلا أن البعض أخلط بين الشعور بالرحمة والإحساس ،وبين واجب خلقته الظروف وهنا تظهر سيطرة النظرة العاطفية على شخصية المعوق على حساب الجانب العملي ، فمنهم من يحسن للمعوق ببعض الشفقة ولذلك أسندت مهمة رعاية وتأهيل المعوقين للجمعيات الخيرية ، وهذا لاحتوائها على أخصائيين أكفاء في مجال التأهيل .

الآثار البدنية: إن الحالة الوظيفية والبيولوجية للمعوق تؤدي به إلى صعوبة أو استحالة القيام ببعض الأشياء التي يقوم بها الشخص العادي فالمعوق عند رؤية ما يقوم به الأشخاص العاديين يتأثر لذا يستوجب عليه القيام ببعض النشاطات الملائمة مع إعاقته فالذي لديه شلل نصفي لا يمنع من لعب كرة السلة على الكراسي المتحركة وتحقيق ما يحققه الشخص العادي.

الآثار النفسية: تنتج عن الإعاقة آثار نفسية قد تحدث تغيرات في شخصية الفرد، لذلك يجب توفير أساليب الرعاية النفسية المناسبة للمعاقين.

إن الواقع النفسي للإعاقة يختلف باختلاف سببها، فالمعوق إعاقة مكتسبة يتأثر نفسياً أكثر من الذي لديه إعاقة خلقية هذا الأخير تعود على إعاقته منذ ولادته، فرغم ما تؤثر به الإعاقة فهذا ليس معنى أنها تنقص من قدراته أو تضعف معنوياته فلقد أثبتت عدة تجارب أن المعاق إعاقة حسية أو حركية تكون لديه دوافع قوية لتحدي الصعوبات وتنمية مواهبه وقدراته (شاذلي بن جعفر، 1982، ص 18).

3 - 7 - الوقاية من الإعاقة وبرامجها :

مفهوم الوقاية من الإعاقة: ثبتت منظمة الصحة العالمية في عام 1979 مفهوماً جديداً للوقاية على أنها مجموعة من الإجراءات والخدمات المقصودة، والمنظمة التي تهدف إلى التقليل من حدوث الخلل أو القصور المؤدي إلى العجز في الوظائف الفيزيولوجية والسيكولوجية، والحد من الآثار المترتبة على حالات العجز بهدف إتاحة الفرصة للفرد كي يحقق أقصى درجة ممكنة من التفاعل المثمر مع بيئته (القيروني وأفرون، 1995، ص 205).

برامج الوقاية من الإعاقة :

- برنامج الإرشاد الجيني.
- برنامج العناية الطبية أثناء الحمل.
- برنامج توعية الأباء والأمهات حول التشخيص المبكر.
- برنامج توعية الأولياء حول موضوع السلامة العامة(الروسان فارون 1998 ص215).

3 - 8 - عوامل التنمية النفسية للمعاقين :

العوامل الذاتية : الإنسان العاقل لا يلجأ إلى الكبت وأحلام اليقظة والتبرير الجدلي ولكن هو يرضى رضا قانعا بقدره ،يحقق التكيف الكامل بينه وبين نفسه ثم هو أيضا يواصل شوطا جديدا في الحياة بالمعاناة السامية ،وقهر العجز ،التفاعل الحي مع البيئة والمجتمع،ولا يمكن أن ينجح الفرد في تحقيق ذلك إلا إذا أعاد تنظيم الشخصية بأكملها بوعي ناضج على أساس جديد لتحقيق وحدتها وتكاملها بتأثير المثل العليا الأخلاقية والبدنية أو الروحانية وعليه أيضا القيام بعملية التربية الذاتية لتنمية ميوله بما يستويه من عوامل الضعف والاستسلام.

العوامل الاجتماعية : مما لا شك فيه أن نظرة المجتمع إلى المعوق بل الفكرة السائدة اجتماعيا عن الشلل بالذات تشكل جانبا من النظرة الاجتماعية للمعوق فالشلل ليس بأقصى ما يصاب به الفرد وإن هذه الإصابة أو ذاك ينبغي اعتبار كلها مسائل نسبية ترجع إلى قدرة الفرد نفسه على استيعاب وتمثيل المشكلة في إطار الظروف الاجتماعية المحيطة به وعلى المجتمع والأفراد أن يدركوا بأن الشلل قد يكون أهون من بعض ألوان الفقد والعوز والحرمان(مروان عبد المجيد ابراهيم،1997 ص 46).

الخلاصة :

مما سبق ذكره نتفق على أن الإعاقة بصفة عامة وحركية بصفة خاصة تكون حاجزا أمام الشخص بغض النظر من أصلها فتحد من إمكانياته العملية وخاصة العلاقات الاجتماعية وتؤثر سلبا على سماته الشخصية فنظرة المجتمع إليه والتركيز على إعاقته كل هذا يحد من اندماجه في المجتمع الذي أصبح مادي في تفكيره فالإعاقة التي تفرض حدا للنشاط لها آثار سلبية على تطور الشخصية الإنسانية التي تتصف بالاتزان والتكامل.

الفصل الأول:

منهجية البحث والأجراءات الميدانية

تمهيد :

تتجه البحوث المعاصرة في مجال العلوم الاجتماعية والتربوية والنفسية بصفة عامة، وبحوث التربية البدنية بصفة خاصة إلى التركيز على الدراسة الميدانية، ذلك أن البحوث المعاصرة تهدف إلى الحصول على النتائج عملية أو ما يسمى بالتحليل، لذلك يحتاج الاختبار والقياس في التربية البدنية والرياضية إلى استخدام وحدات (أدوات) اختبار و قياس مناسبة، كما يجب أن يعي الباحث كل العناية أن تكون وحدات القياس التي يستخدمها حقيقية ومناسبة للغرض وغير قابلة للاختلاف، فتوظيف التربية البدنية والرياضية للأساليب والتقنيات الإحصائية في القياس ثم التحليل والنقد قصد التحقق من مدى صحة الفرضية أو خطتها، هنا تتجلى أهمية اختبار أدوات القياس والاختبار المناسبة والسليمة لجميع المعلومات (البيانات) ثم تنظيمها وترجمتها ثم التعليق عليها .

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة أولية أو دراسة قبلية تسبق الدراسة الأساسية، فهي تهدف إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات على موضوع الدراسة كما تهدف أيضا إلى التجريب و التدريب (مصطفى عشوي 2003 ص 111).

1-1-1- الغرض من الدراسة :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان و من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة و الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات و تهيئة الظروف التي تؤدي بدورها إلى نتائج مضبوطة لذا توجب على

الطالبان القيام بالدراسة الاستطلاعية قصد الاطلاع على الصعوبات و العوائق التي قد تواجهه في الدراسة الأساسية على سبيل المثال:

- التأكد من صدق و ثبات المقياس .
- معرفة الصعوبات التي قد تواجهها في الدراسة الأساسية .
- إمكانية تفهم العينة للعبارات المطروحة.
- مدى تناسب الاختبار لعينة البحث .
- ضبط الوقت اللازم و المستغرق للإجابة من طرف العينة المختبرة.

1-1-2- وصف عينة الدراسة :

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث و قصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضمونة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان الباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا على إجرائها على عينة متكونة من عشرة (10) أشخاص معاقين حركيا.

1-1-3- إجراءات الدراسة :

أ - المرحلة الأولى : تمت المرحلة من الاختبار بتاريخ 12/01/2016 على الساعة العاشرة صباحا.

ب - المرحلة الثانية : تمت المرحلة الثانية من الاختبار بتاريخ 19/01/2016 على الساعة العاشرة صباحا.

1-1-4- أدوات الدراسة :

لقد اعتمدنا في دراستنا على أدوات بهدف جمع البيانات وتتمثل في استبيان الرضا عن الحياة واستبيان التوافق النفسي .

1-1-4-1- استبيان الرضا عن الحياة : يتكون من ست (06) أبعاد :اتفق مجمل المحكمين على صلاحيته ومناسبته للدراسة ،اقتبسه الباحثان من دراسة حاجي عبد الغني اسامة بعنوان مقارنة الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف (جامعة مستغانم).

جدول رقم(01) : يوضح أبعاد الرضا عن الحياة والعبارات التي تقيس كل بعد

أبعاد الرضا عن الحياة	العبارات التي تقيس كل بعد
بعد الحالة الاجتماعية	02، 10، 11، 16، 23، 29
البعد الصحي	01، 12، 13، 17، 23
البعد العائلي	03، 09، 31، 33، 34، 35
بعد العلاقات الاجتماعية	05، 07، 15، 20، 22، 24، 27، 29، 30
بعد الأصدقاء	06، 14، 21، 26
البعد الترويحي الرياضي	04، 08، 18، 19، 32، 36

- طريقة تقييم مقياس الرضا عن الحياة :

يتم التفريغ وذلك بتفريغ كل مجال على حدا وما يحتويه من عبارات .

الجدول رقم (02) :يمثل طريقة تنقيط مقياس الرضا عن الحياة.

السلم	عالي جدا	عالي	متوسط	منخفض	منخفض جدا
الدرجة	5 درجات	4 درجات	3 درجات	2 درجة	1 درجة

1-1-4-2- استبيان التوافق النفسي :

يتكون من أربعة أبعاد وأعدده الباحث الدكتور "محمود عطية هنا" بحيث أخذ منه الباحثان بما يناسبهما مع موضوع الدراسة .

جدول رقم (03) : يوضح أبعاد التوافق النفسي والعبارات التي تقيس كل بعد .

أبعاد التوافق النفسي	العبارات التي تقيس كل بعد
بعد التوافق الشخصي والانفعالي	01، 09، 10، 15، 20، 21، 27، 30، 32، 36
بعد التوافق الصحي	04، 08، 11، 16، 19، 25، 26، 33، 34، 39
بعد التوافق الأسري	02، 03، 07، 13، 14، 18، 23، 24، 31، 38
بعد التوافق الاجتماعي	05، 06، 12، 17، 22، 28، 29، 35، 37، 40

طريقة تقييم مقياس التوافق النفسي :

يتم التفريغ وذلك بتفريغ كل مجال على حدا وما يحتويه من عبارات.

جدول رقم (04) : يبين طريقة تنقيط مقياس التوافق النفسي

السلم	ينطبق علي	ينطبق علي	ينطبق علي	لا ينطبق علي
الدرجة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة علي	بدرجة قليلة	أبدا
5 درجات	4 درجات	3 درجات	2 درجة	1 درجة

1-1-5- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية :

لا يخلو أي بحث من استعمال أساليب إحصائية لمعالجة المتغيرات وقد اعتمدنا على الوسائل الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي :

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن} \quad (\text{إبراهيم، 1999 ص 135})$$

الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

معامل الارتباط: (الشربيني 1995 ص 132)

$$ر = \frac{\frac{\sum س \times ص}{ن} - (\bar{س} \times \bar{ص})}{\sqrt{\left[\frac{\sum س^2}{ن} - (\bar{س})^2 \right] \left[\frac{\sum ص^2}{ن} - (\bar{ص})^2 \right]}}$$

مجم س = مجموع قيم الاختبار الأول

مجم ص = مجموع قيم الاختبار الثاني

مجم س² = مجموع مربع الاختبار الأول

مجم ص² = مجموع مربع الاختبار الثاني

(مجم س)² = مربع مجموع قيم الاختبار الأول

$$\text{مج ص}^2 = \text{مجموع مربع قيم الاختبار الثاني}$$

$$ن = \text{عدد أفراد العينة}$$

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

(محمد صبحي حسنين ص 132)

درجة الحرية :

$$د ح = ن - 1 \text{ (زيان ميلود بدون سنة)}$$

عرض وتحليل و مناقشة نتائج التجربة الاستطلاعية :

الجدول (05) : يبين نتائج الاختبار لقيم المتوسط والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

معامل الارتباط	المرحلة الثانية من الاختبار		المرحلة الأولى من الاختبار		المجالات
	ع	س	ع	س	
0.75	3.28	24.9	4.00	23.7	بعد الحالة الاجتماعية
0.80	3.04	20.8	2.78	18.2	البعد الصحي
0.73	3.55	23.8	4.05	21.3	البعد العائلي
0.85	5.31	35	5.59	31.8	بعد العلاقات الاجتماعية
0.54	1.81	17.2	2.91	16.6	بعد الأصدقاء
0.86	4.03	23.6	4.78	22	البعد الترويحي الرياضي

الجدول رقم(06): يبين نتائج الاختبار لقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار القبلي والبعدي لمقياس التوافق النفسي الموجه للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

معامل الارتباط	المرحلة الثانية من الاختبار		المرحلة الأولى من الاختبار		المجالات
	ع	س	ع	س	
0.84	3.06	31.5	5.12	31.4	التوافق الشخصي والانفعالي
0.89	3.71	29.4	4.56	28.2	التوافق الصحي
0.89	4.37	30	4.02	28.8	التوافق الاسري
0.74	4.47	31.3	4.69	30	التوافق الاجتماعي

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (05) و رقم (06) والتي تبين أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي لكل من مجالات الرضا عن الحياة ومجالات التوافق النفسي جاءت محصورة ما بين (0.73) و (0.89) وهي قيم أكبر من (ر) الجدولية التي بلغت (0.60) عند درجة الحرية (ن - 1) و مستوى الدلالة (0.05).

وهذا ما يدل على أن نتائج الدراسة لكل من مقياس الرضا عن الحياة ومقياس التوافق النفسي كانت مستقرة باعتبار أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية.

1-1-7- الخصائص السيكومترية لأداة القياس :

1-1-7-1- الصدق:

صدق المقياس أو الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو الصدق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد، الاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله (حسين محمد صبحي 1999).

الجدول رقم(07) : يبين صدق اختباري مقياس الرضا عن الحياة ومقياس التوافق النفسي

المجالات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل صدق الاختبار (ر)	القيمة الجدولية
الحالة الاجتماعية	10	09	0.05	0.86	0.602
الصحي				0.89	
العائلي				0.85	
العلاقات الاجتماعية				0.92	
الاصدقاء				0.91	
الترويحي الرياضي				0.92	

المجالات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل صدق الاختبار	القيمة الجدولية
التوافق الشخصي و الانفعالي	10	09	0.05	0.91	0.60
التوافق الصحي				0.94	
التوافق الأسري				0.94	
التوافق الاجتماعي				0.86	

تبين من خلال الجدول رقم (07) أن إختبار الرضا عن الحياة يتصف بدرجة عالية من الصدق، الذاتي كانت تتراوح ما بين (0.85) و (0.92) بالنسبة لمجالات الرضا عن الحياة، و هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الصدق وإلى قيمتها (0.602) عند درجة الحرية (ن-1) و مستوى الدلالة (0.05).

كما أن إختبار التوافق النفسي يتميز بدرجة عالية من الصدق كون القيمة المحسوبة لمعامل الصدق الذي كانت تتراوح ما بين (0.86) و (0.94) و هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الصدق الذاتي و التي قيمتها (0.433) عند درجة الحرية (ن-4) و مستوى الدلالة (0.05). ومن أجل التأكد من الإختبار استخدمنا صدق المحتوى .

1-1-7.1-1- صدق المحتوى :

يهتم بتحليل المضمون أو الفقرات فرديا أو جماعيا، فكل فقرة من الفقرات لإختبار يجب أن تمثل مقياس صحيحا و مناسباً للقدرة أو القيمة، أو المتغير الذي تسأل عنه الفقرة، و أن يتضمن الاختبار ككل الفقرات التي تمثل السمات المطلوبة قياسها بواسطة، الاختبار .

بعد تكيف مقياس الرضا عن الحياة و مقياس التوافق النفسي على الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، و قصد إيجاد المحتوى ثم عرض الإستبيان على (05) محكمين مختصين مشهود لهم بالخبرة و الكفاءة و هذا :

- لتعديل و صياغة العبارات و توضيحها .
- إضافة أو حذف العبارات الغير مناسبة .

جدول رقم (08): يوضح نسبة إتفاق المحكمين على محتوى استبيان الرضا عن الحياة و استبيان التوافق النفسي .

الاستبيان	النسبة المئوية
الرضا عن الحياة	% 100
التوافق النفسي	% 100

من خلال النسبة المئوية المحصل عليها (100 %) لكل إستبيان، مما يدل على عدم وجود أي تعديل أو حذف لعبارة من العبارات ووجود أنها ملائمة و تخدم استبيان الرضا عن الحياة و استبيان التوافق النفسي و منه يتم التأكد من الصدق الذاتي بحساب ثبات الاختيار.

1-1-7-2- الثبات :

يقول " فان راني " عن ثبات الاختبار : يعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط . (محمد حسن علاوي، 200. ص 86) .

من خلال الجدول رقم (05) عند حساب معامل الارتباط -بيرسون- وجد محصور بين (0.73) و (0.89) لكل من مجالات الرضا عن الحياة و مجالات التوافق

النفسي و بعد الكشف في الجدول دلالات الارتباط البسيط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة الحرية (ن-1) و بمستوى الدلالة (0.05) تبين أن الاختبار يتميز بدرجة ثبات عالية تكون الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات (بيرسون) و اكبر من القيمة الجدولية و التي بلغت (0.602) .

1-1-7-3- الموضوعية :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو العصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عبد الرحمن محمد عيسى ، 2003 ، ص 332) .

و بما أنه عرض استبيان الرضا عن الحياة و استبيان التوافق النفسي على الأساتذة المحكمين من أجل توضيح العبرات و صياغتها بطريقة مفهومة و سهلة و تعديل العبرات الغير مناسبة، بالإضافة إلى إيجاد ثباتها عن طريق تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه تبين لنا أن استبيان الرضا عن الحياة و استبيان التوافق النفسي يتميز بدرجة عالية من الموضوعية .

1-1-8- الاستنتاجات المحصل عليها :

إن إجراء الدراسة الاستطلاعية كانت تهدف للحصول على أفضل طريقة لإجراء الدراسة الأساسية و قد توصلنا إلى :

نتائج الاختبار الأول لم تختلف عن نتائج الاختبار الثاني و هو مالم يؤثر على درجات التقييم و هذا ما تبين لنا عن طريق إعادة الاختبار .

وضوح العبارات و المفردات من طرف المختبرين الخاصة بقياس الرضا عن الحياة و مقياس التوافق النفسي .

1-2-2- الدراسة الأساسية :

1-2-1- منهج البحث : هو الطريقة التي يستخدمها الباحث للإجابة عن الأسئلة التي تثيرها المشكلة و موضوع الدراسة، و بما أن الموضوع الذي نريد معالجته هو العلاقة بين الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا، فنحن بصدد استقصاء العلاقة ووصفها من خلال جمع المعلومات بالوسائل التي سنبنينا لاحقا .

و المنهج المناسب على ماسبق هو المنهج الوصفي بأسلوب المسح و الذي يمكن تعريفه علة أنه كل استقصاء ينصب على دراسة الظاهرة، كما هي قائمة في الحاضر لقصد تشجيعها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصره . (مرسلي 2005، ص 128).

و يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما و خاصة في مجال البحوث التربوية و الفنية و الاجتماعية و الرياضية، و يهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف حقيقية علمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن و تفسيره .

كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، أما الجانب التطبيقي يتمثل في تقييم أساليب جمع البيانات و عرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها و تفسيرها في عبارات واضحة و محددة .

1-2-2- مجتمع الدراسة : إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها و فق المنهج المختار و المناسب لهذه الدراسة، و في هذه الدراسة مجتمع البحث هو : فئة المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لولاية مستغانم و غليزان .

1-2-3- عينة البحث : تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ عدد العينة (20) فردا من المعاقين حركيا الممارسين و 20 فردا ممارسين للنشاط الحركي المكيف .

1-2-4- مجالات البحث :

1-2-4-1- المجال المكاني : اختار الباحثان مجموعة من المعاقين حركيا عددها عشرون (20) فردا ممارسين منتمين في فريق النصر لسباحة المعاقين بالمركب الرياضي "مستغانم " وعشرون (20) فرد غير ممارسين بمركز التكوين المهني للمعاقين حركيا ببلدية واد الجمعة ولاية غليزان .

1-2-4-2- المجال البشري : تمثل المجال البشري لهذه الدراسة في مجتمع دراسة وهو الأفراد المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف حيث بلغ عشرون (20) شخص ممارسين وعشرون (20) شخص غير ممارسين .

1-2-4-3- المجال الزمني : تم إجراء هذه الدراسة ابتداء من تاريخ 2015/12/1 ،حيث تم ضبط وتحديد موضوع الدراسة بدقة وانجاز الجانب النظري ،أما الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه من 2016/03/02 إلى غاية 2016/ 04/30 ،وخلال هذه المرحلة تم توزيع الاستمارة ثم عملية جمعها ثم تفرغها ثم معالجتها إحصائيا لضبط النتائج و إجراء العرض والتحليل والوصول إلى الاستنتاجات العامة .

1-2-5- متغيرات البحث :

المتغير المستقل : هو الذي يؤثر بالعلاقة بين المتغيرين ولا يؤثر بها وفي بحثنا هذا هو :ا لنشاط الحركي المكيف.

المتغير التابع : هو متغيرات لا تخضع لتحكم الباحث وفي دراستنا هذه يتمثل في الرضا عن الحياة والتوافق النفسي.

ضبط متغيرات البحث :إن عملية ضبط المتغيرات في أي دراسة تهدف إلى التحكم فيها وعزل المتغيرات المشوهة ،كما يذكر كل من أسامة راتب ومحمد حسن علاوي يصعب على الباحث التعرض على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الحقيقية (محمد حسن علاوي،أسامة كامل راتب - 1987 - ص 243).

وانطلاقاً من هذا الاعتبار قمنا بضبط المتغيرات على الأسس التالية:

. اختيار الاستبيان كان سهلاً ولا يتطلب إجراءات ضخمة أو مكلفة.

. مناسبة لمستوى العينة التي طبق عليها المقياس.

. تم التأكد منها بإجراء الدراسة الاستطلاعية.

. تم إجراء البحث بعد الإطلاع على مجموعة من البحوث والدراسات السابقة.

1-2-6- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

-المتوسط الحسابي :

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

- الانحراف المعياري:

$$\varepsilon = \sqrt{\frac{(س-س)مج^2}{ن}}$$

ع = الإنحراف المعياري .

س = الدرجات المعيارية .

س⁻ = المتوسط الحسابي .

-الوسيط : (عبد القادر حلمي ، مدخل إلى علم الإحصاء ، 1995)

$$\text{الوسيط} = \frac{\text{اعلى درجة في المقياس} + \text{ادنى درجة في المقياس}}{2}$$

-معامل الالتواء : (مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي ، 1999).

$$\text{-معامل الالتواء} = \frac{\text{(المتوسط الحسابي - الوسيط)}^3}{\text{الانحراف المعياري}}$$

$$\text{-النسبة المئوية } \% : \frac{\text{المتوسط الحسابي} \times 50\%}{\text{الوسيط النظري لكل محور}}$$

-ت ستيودنت : (محمد عمر ، الإحصاء النفسي ، دار الفكر ، القاهرة ، 1997 ص 222).

$$t = \frac{2s_1 - s_2}{\sqrt{\left[\frac{n_1 \times e_1^2 + 2n_2 \times e_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right] \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

\bar{s}_1 = متوسط المتغير الاول.

\bar{s}_2 = متوسط المتغير الثاني .

e_1 = تباين المتغير الاول .

e_2 = تباين المتغير الثاني .

معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{\frac{\sum (ص \times مج) - (\sum ص) (\sum مج)}{n}}{\sqrt{\left[\frac{(\sum ص)^2}{n} - \sum ص^2 \right] \left[\frac{(\sum مج)^2}{n} - \sum مج^2 \right]}}$$

1-2-7- صعوبات البحث :

- صعوبة استرجاع بعض الاستمارات .
- صعوبة في التحصل على المعلومات الخاصة بمجتمع البحث بمديرية التضامن الاجتماعي لولاية مستغانم و ولاية غليزان .
- نقص المراجع الخاصة بالرضا عن الحياة

الخلاصة:

إن قيمة البحث العلمي تمكن في مدى ملامسة للواقع باعتباره المرجع الحقيقي لقياس درجة تطابق المعارف النظرية و الميدانية و الدراسة الميدانية تتحقق بإتباع مناهج معين و اختيار أدوات تلاؤم مع طريقة البحث ،و في هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي أنجزت في الدراسة التطبيقية ،بداية من المنهج المتبع مجتمع ،البحث عينة البحث و كيفية اختيارها مجالات البحث متغيرات البحث مختلف البحث ثم العمليات الإحصائية و يعتبر هذا الفصل الدليل و المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى أهداف البحث.

الفصل الثاني :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

2 - 1 - عرض وتحليل النتائج

2 - 1 - 1 - عرض وتحليل نتائج مقياس الرضا عن الحياة

2 - 1 - 2 - عرض وتحليل مقياس التوافق النفسي

2 - 1 - 3 - معاملات الارتباط بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي

2 - 2 - مناقشة فرضيات البحث

2 - 3 - الاستنتاجات

2 - 4 - التوصيات والاقتراحات

خلاصة

تمهيد :

سننظر في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية بعد المعالجة الإحصائية لإجابات العينة المفحوصة في البحث بإتباع المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في مقياس الرضا عن الحياة والتوافق النفسي ، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية .

2-1- عرض وتحليل النتائج :

2-1-1- عرض وتحليل نتائج مقياس الرضا عن الحياة عند المعاقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف .

2-1-1-1- عرض وتحليل نتائج بعد الحالة الاجتماعية عند الممارسين وغير الممارسين .

-الجدول رقم (09) : يبين نتائج بعد الحالة الاجتماعية عند الممارسين وغير الممارسين.

البعد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة
عدم الرضا	ممارسين	24.3	3.89	23.5	0.61	81	1.75	1.68	0.05
	غير ممارسين	21.1	3.68	22	0.08	73.66			

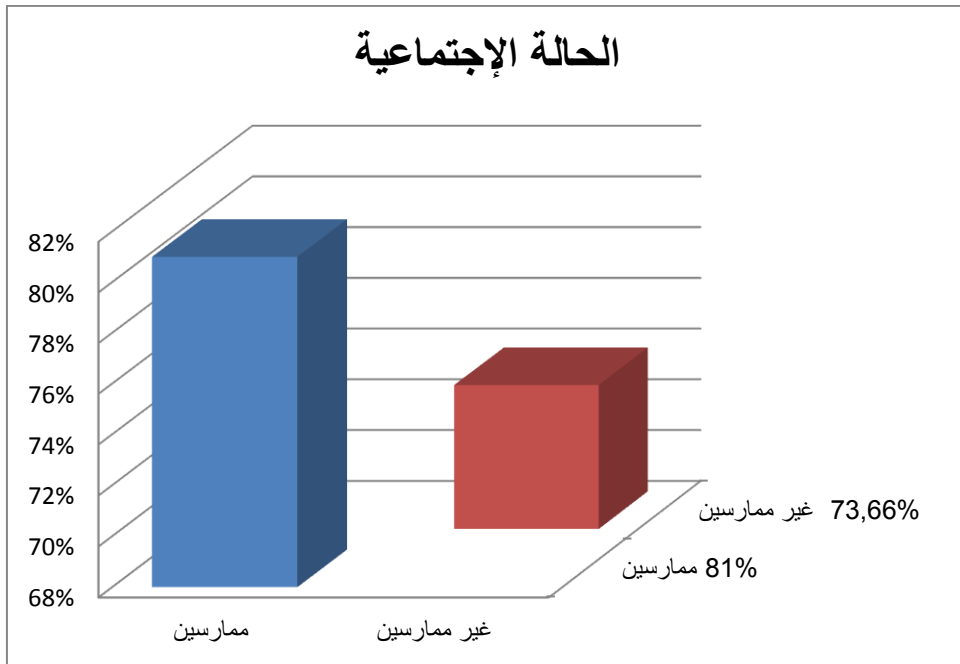
درجة الحرية: $2_2 - 2_40 = 2_38$

من خلال الجدول رقم (09) بلغ المتوسط الحسابي لبعدها الاجتماعية للممارسين للنشاط الحركي المكيف (24.3) وانحراف معياري بلغ (3.89) وبمعامل التواء

(0.61) ، وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتداليا وبنسبة مئوية بلغت (81)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (21.1) وانحراف معياري (3.68) وبمعامل التواء (0.08) وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع إعتداليا وبنسبة مئوية بلغت (73.66%) .

هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.83) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.68) عند درجة الحرية 2ن- ن والتي قد بلغت (38) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الحالة الاجتماعية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي، وهذا لصالح الممارسين .

المرج التكراري رقم (01): يوضح الفروق في النسب المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لبعدها الاجتماعية .



إستنتاج :

من خلال الجدول رقم (09) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في بعد الحالة الاجتماعية ،وهذا لصالح الممارسين ،مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر إيجابا في رفع درجة الحالة الاجتماعية للممارسين.

2-1-1-2- عرض وتحليل نتائج البعد الصحي عند الممارسين وغير الممارسين .

الجدول رقم (10) : يبين نتائج البعد الصحي عند الممارسين وغير الممارسين.

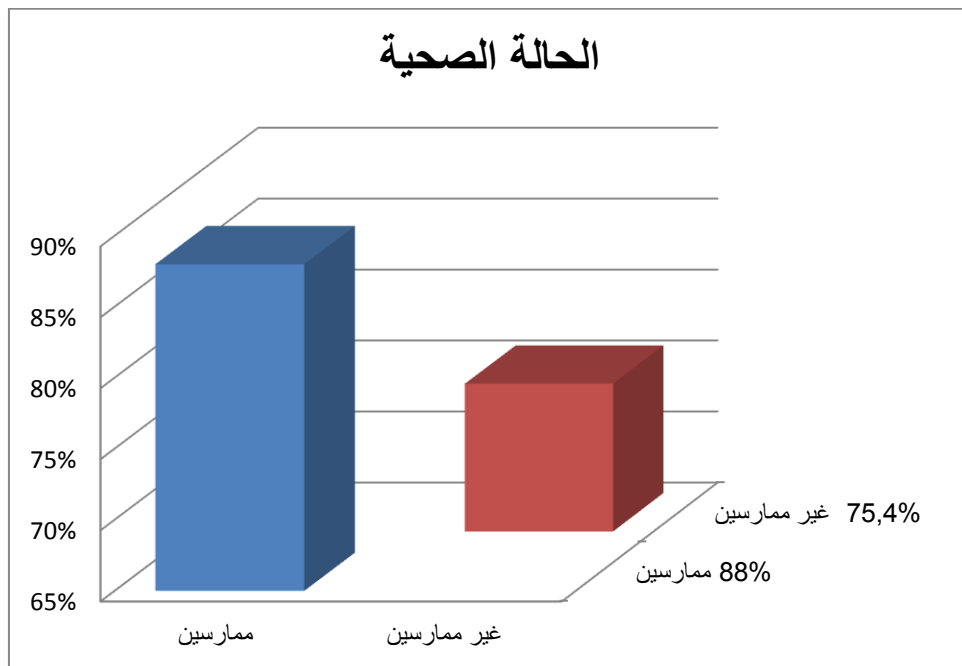
مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.05	1.68	3.1	88	-0.41	22.5	3.65	22	ممارسين	البعد الصحي
			75.4	0.16	19	2.68	18.85	غير ممارسين	

درجة الحرية: $2_2 - 2_40 = 38$

من خلال الجدول بلغ المتوسط الحسابي للبعد الصحي عند الممارسين للنشاط الحركي المكيف (22) وانحراف معياري بلغ (3.65) وبمعامل التواء (-0.41) ،وهذه القيمة محصورة بين (-3 ، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدا ليا وبنسبة مئوية بلغت (88%)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين(18.85) وانحراف معياري (2.68) وبمعامل التواء(0.16) و هذه القيمة محصورة بين (-3 ، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدا ليا وبنسبة مئوية بلغت(75.4%) .

هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.10) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.68) عند درجة الحرية 2ن- ن والتي قد بلغت (38) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الصحي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي، وهذا لصالح الممارسين .

المدج التكراري رقم (02): يوضح الفروق في النسب المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف للبعد الصحي.



إستنتاج :

من خلال الجدول رقم (10) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في البعد الصحي، وهذا لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر إيجاباً في رفع درجة البعد الصحي للممارسين.

2-1-1-3- عرض وتحليل نتائج البعد العائلي للممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف.

الجدول رقم (11) : يبين نتائج البعد العائلي عند الممارسين وغير الممارسين.

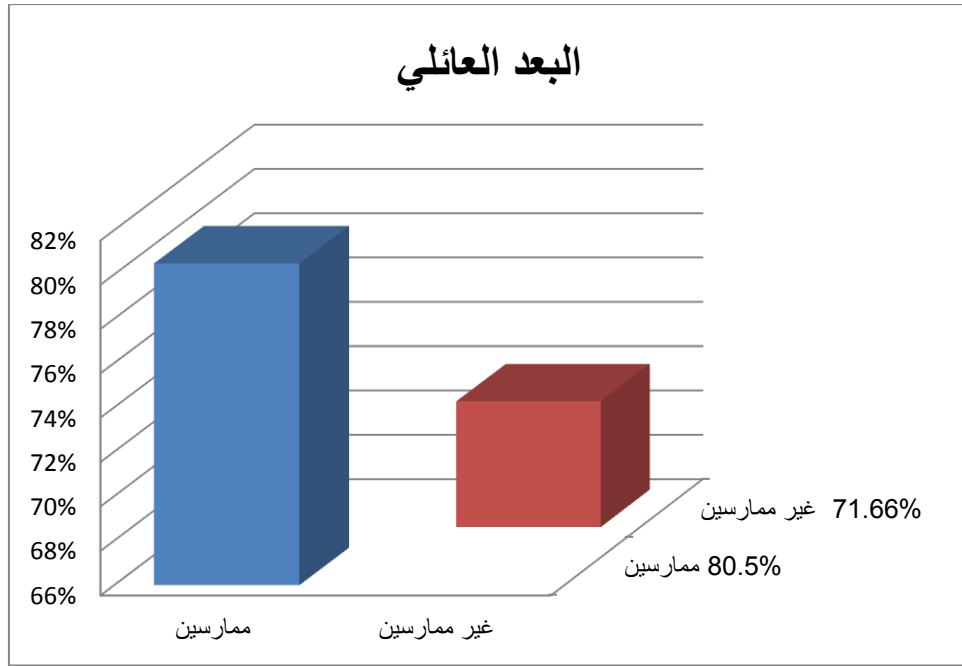
مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.05	1.68	3.1	80.5	0.04	24	3.70	24.15	ممارسين	البعد العائلي
			71.66	-0.12	22	3.69	21.5	غير ممارسين	

درجة الحرية: $2_2 - 40 = 2_2 = 38$

من خلال الجدول بلغ المتوسط الحسابي للبعد العائلي عند الممارسين للنشاط الحركي المكيف (24.15) وانحراف معياري بلغ (3.70) وبمعامل التواء (0.04)، وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (80.5%)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (21.5) وانحراف معياري (3.69) وبمعامل التواء (-0.12) وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (75.4%) .

هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.10) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.68) عند درجة الحرية $2_2 - 38$ والتي قد بلغت (38) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعد العائلي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي، وهذا لصالح الممارسين .

المدرج التكراري رقم (03): يوضح الفروق في النسب المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف للبعد العائلي .



إستنتاج : من خلال الجدول رقم (11) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في البعد العائلي، وهذا لصالح الممارسين ،مما يعني النشاط البدني الرياضي أثر إيجابا في رفع درجة البعد العائلي للممارس

2-1-1-4- عرض وتحليل نتائج بعد العلاقات الاجتماعية عند الممارسين وغير الممارسين .

الجدول رقم (12) : يبين نتائج بعد العلاقات الاجتماعية عند الممارسين وغير الممارسين.

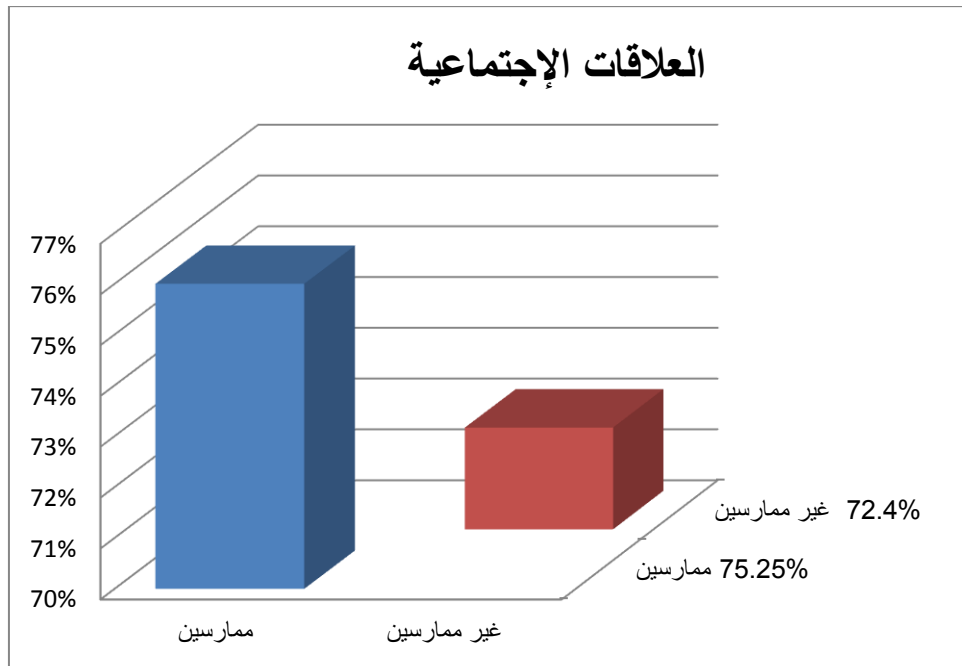
مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.05	1.68	0.85	75.25	00	34	5.79	34	ممارسين	بعد العلاقات الاجتماعية
			72.4	0.02	31.5	5.61	32.45	غير ممارسين	

درجة الحرية: 2_40=2_38

من خلال الجدول رقم (12) بلغ المتوسط الحسابي لبعء العلاقات الاجتماعية عند الممارسين للنشاط الحركي المكيف (34) وانحراف معياري بلغ (5.79) وبمعامل التواء (00)، وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (75.25%)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (32.45) وانحراف معياري (5.61) وبمعامل التواء (0.02) وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (75.4%) .

هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.85) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.68) عند درجة الحرية 2ن- ن والتي قد بلغت (38) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعء العلاقات الاجتماعية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي، وهذا لصالح الممارسين .

المدرج التكراري رقم (04): يوضح الفروق في النسب المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف بعد العلاقات الاجتماعية.



إستنتاج :

من خلال الجدول رقم (12) نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في بعد العلاقات الاجتماعية

1-1-1-5- عرض وتحليل نتائج بعد الأصدقاء عند الممارسين وغير الممارسين .

الجدول رقم (13) : يبين نتائج بعد الأصدقاء عند الممارسين وغير الممارسين.

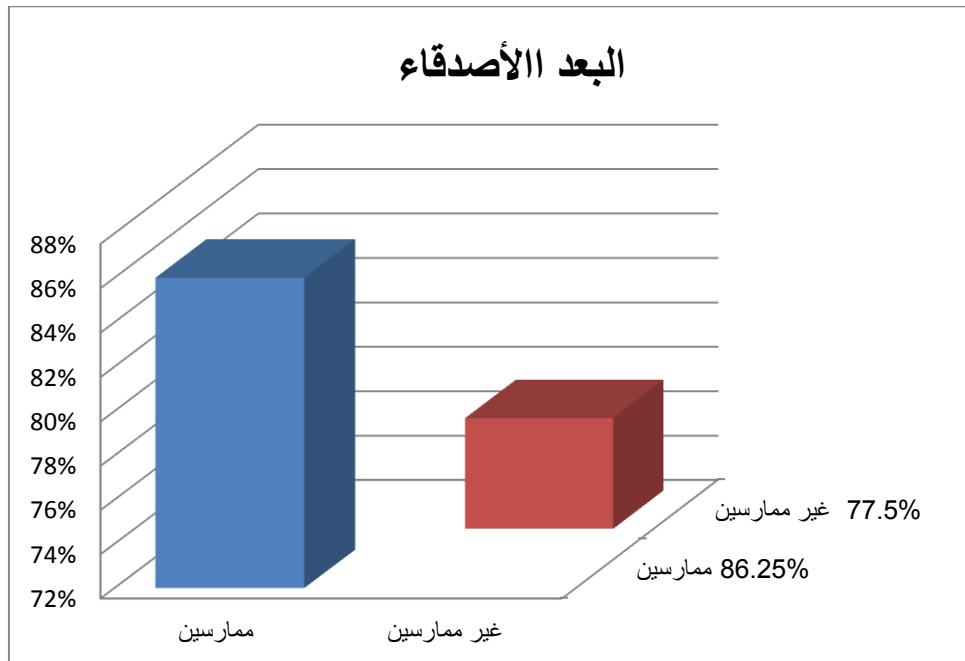
مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.05	1.68	2.49	86.25	-0.36	17.25	2.04	17.25	ممارسين	بعد الأصدقاء
			77.5	-0.63	15	2.37	15.5	غير ممارسين	

درجة الحرية: 2_40=2_38

من خلال الجدول بلغ المتوسط الحسابي لبعـد الأصدقاء عند الممارسين للنشاط الحركي المكيف (17.25) وانحراف معياري بلغ (2,04) وبمعامل التواء (-0.36) ،وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (86.25%)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (15.5) وانحراف معياري (2.37) وبمعامل التواء (-0.63) و هذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (77.5%) .

هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.49) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.68) عند درجة الحرية 2ن- ن والتي قد بلغت (38) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الأصدقاء بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي ،وهذا لصالح الممارسين

المدرج التكراري رقم (05): يوضح الفروق في النسب المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في بعد الأصدقاء.



إستنتاج :

من خلال الجدول رقم (13) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في بعد الأصدقاء ،وهذا لصالح الممارسين ،مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر إيجابا في رفع درجة بعد الأصدقاء للممارسين .

2-1-1-6- عرض وتحليل نتائج البعد الترويحي الرياضي عند الممارسين وغير الممارسين .

الجدول رقم (14) : يبين نتائج البعد الترويحي الرياضي للممارسين وغير الممارسين .

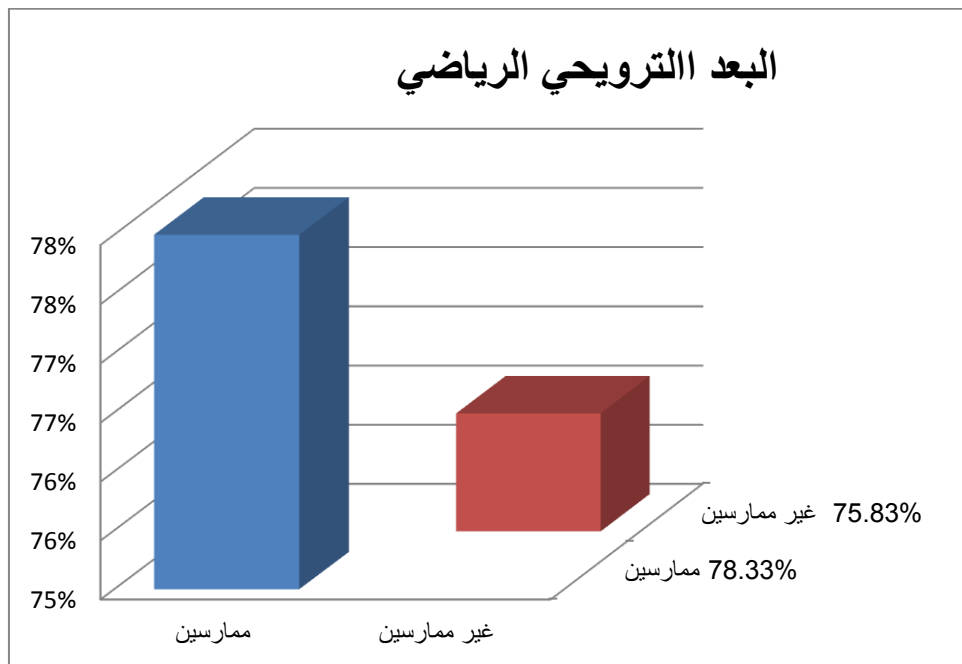
مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.05	1.68	1.62	78.33	0.33	24	4.53	23.5	ممارسين	البعد الترويحي الرياضي
			75.83	0.27	21	3.8	22.7	غير ممارسين	

درجة الحرية: $2_{ن} - 2_{40} = 38$

من خلال الجدول بلغ المتوسط الحسابي للبعد الترويحي الرياضي عند الممارسين للنشاط الحركي المكيف (23.5) وانحراف معياري بلغ (4.53) وبمعامل التواء (0.33) ،وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتداليا وبنسبة مئوية بلغت (78.33%)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (22.35) وانحراف معياري (3.8) وبمعامل التواء (0.27) و هذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتداليا وبنسبة مئوية بلغت (75.83%) .

هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.62) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.68) عند درجة الحرية 2ن- ن والتي قد بلغت (38) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الترويحي الرياضي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف.

المرج التكراري رقم (06): يوضح الفروق في النسب المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف للبعد الترويحي الرياضي.



إستنتاج :

من خلال الجدول رقم (14) نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في البعد الترويحي الرياضي.

2-1-1-7- عرض وتحليل نتائج استبيان الرضا عن الحياة ككل بالنسبة للممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف.

الجدول رقم (15) : يبين نتائج استبيان الرضا عن الحياة عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي .

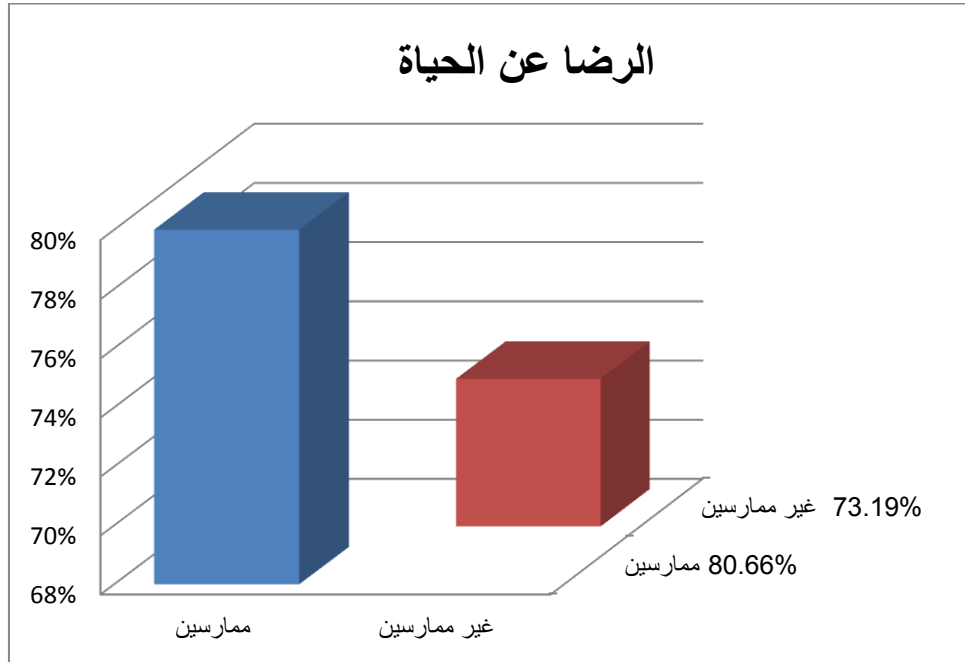
مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.05	1.68	4.64	80.66	0.42	144	8.46	145.2	ممارسين	استبيان الرضا عن الحياة
			73.19	0.56	130	9.21	131.75	غير ممارسين	

درجة الحرية: $2_2 - 2_4 = 2_38$

من خلال الجدول الذي يبين نتائج اختبار الرضا عن الحياة حيث بلغ المتوسط الحسابي عند الممارسين للنشاط الحركي المكيف (145.2) وانحراف معياري بلغ (8.46) وبمعامل التواء (0.42)، وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً ونسبة مئوية بلغت (80.66%)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (131.75) وانحراف معياري (9.21) وبمعامل التواء (0.56) وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً ونسبة مئوية بلغت (73.19%) .

هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.64) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب (1.68) عند درجة الحرية $2_2 - 2_38$ والتي قد بلغت (38) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف، وهذا لصالح الممارسين.

المدرج التكراري رقم (07): يوضح الفروق في النسب المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لاختبار الرضا عن الحياة.



استنتاج :

من خلال الجدول رقم (15) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في مستوى الرضا عن الحياة، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر إيجاباً في درجة الرضا عن الحياة لدى الممارسين .

حيث نجد أن الممارسون للنشاط الحركي المكيف يتميزون بدرجة عالية في أبعاد: الحالة الاجتماعية، البعد الصحي، البعد العائلي، بعد الأصدقاء، مقارنة بغير الممارسين .

2-1-2- عرض وتحليل نتائج مقياس التوافق النفسي عند المعاقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف .

2-1-2-1- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الشخصي عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف.

الجدول رقم (16): يبين نتائج بعد التوافق الشخصي عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف

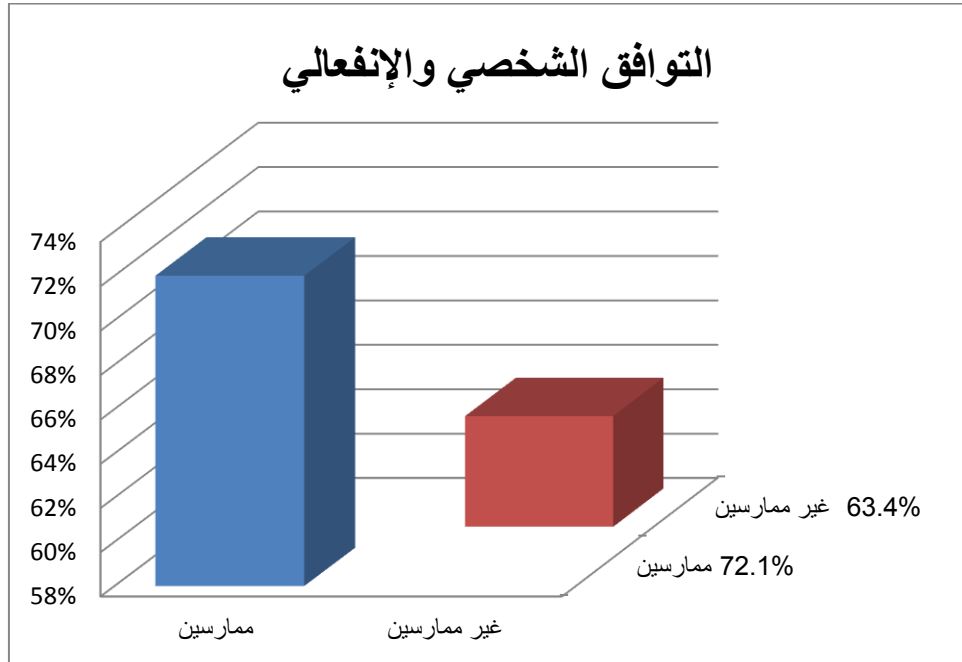
مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.05	1.68	1.91	72.1	-1.03	36	5.64	36.05	ممارسين	بعد التوافق الشخصي والانفعالي
			63.4	-0.2	32	4.49	31.7	غير ممارسين	

من خلال الجدول بلغ المتوسط الحسابي لبعء التوافق الشخصي لدى الممارسين للنشاط الحركي المكيف (36.05) وانحراف معياري بلغ (5.64) وبمعامل التواء (1.03)، وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً ونسبة مئوية بلغت (72.1%) في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (31.7) وانحراف معياري (4.49) وبمعامل التواء (0.2) وهذه القيمة

محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً ونسبة مئوية بلغت (63.4%) .

هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.91) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب(1.68) عند درجة الحرية 2ن- ن والتي قد بلغت (38) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعء التوافق الشخصي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف، وهذا لصالح الممارسين.

المدج التكراري رقم (08): يوضح الفروق في النسب المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لبعء التوافق الشخصي والانفعالي.



استنتاج :

من خلال الجدول رقم (16) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في بعء التوافق الشخصي وهذا الصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر إيجاباً في رفع درجة التوافق الشخصي والانفعالي لدى الممارسين .

2-2-1-2- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الأسري عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف

الجدول رقم (17): يبين نتائج بعد التوافق الأسري عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف.

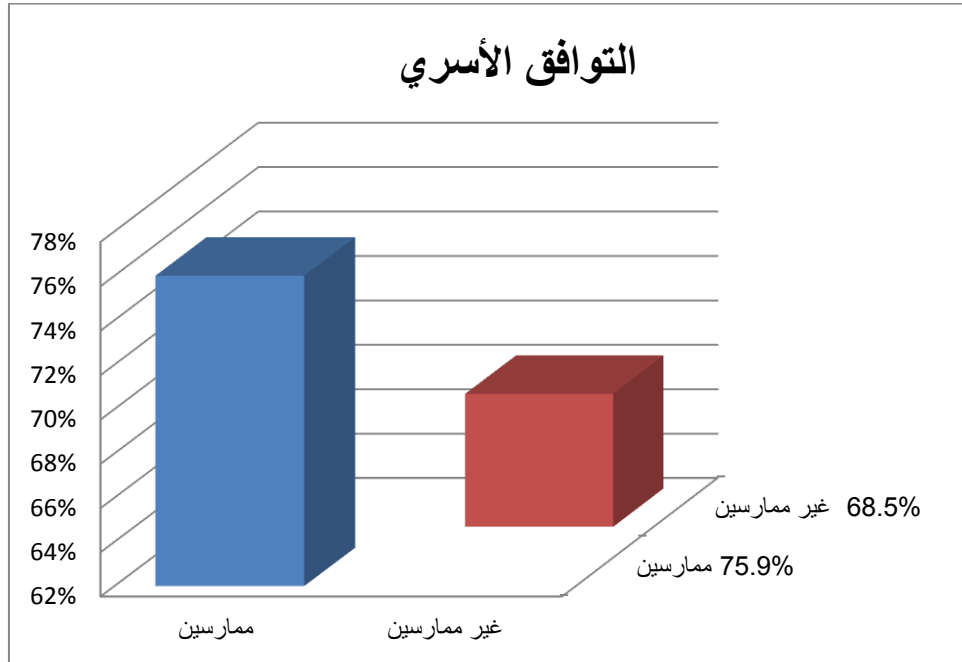
مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.05	1.68	4.80	75.9	0.92	30	5.71	37.95	ممارسين	بعد التوافق الاسري
			68.5	0.59	25	3.82	34.25	غير ممارسين	

درجة الحرية: $2_2 - 2_40 = 38$

من خلال الجدول بلغ المتوسط الحسابي لبعء التوافق الأسري لدى الممارسين للنشاط الحركي المكيف (7.95) وانحراف معياري بلغ (5.71) وبمعامل التواء (0.92) ، وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (75.9%) في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (34.25) وانحراف معياري (3.82) وبمعامل التواء (0.59) وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (68.5%) .

هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.8) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب(1.68) عند درجة الحرية 2-ن والتي قد بلغت (38) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الأسري بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف، وهذا لصالح الممارسين.

المدرج التكراري رقم (09): يوضح الفروق في النسب المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لبعده التوافق الأسري.



استنتاج :

من خلال الجدول رقم (17) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في بعد التوافق الأسري هذا الصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر إيجاباً في رفع درجة التوافق الأسري لدى الممارسين.

2-1-2-3- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الاجتماعي عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف

الجدول رقم (18): يبين نتائج بعد التوافق الاجتماعي عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف.

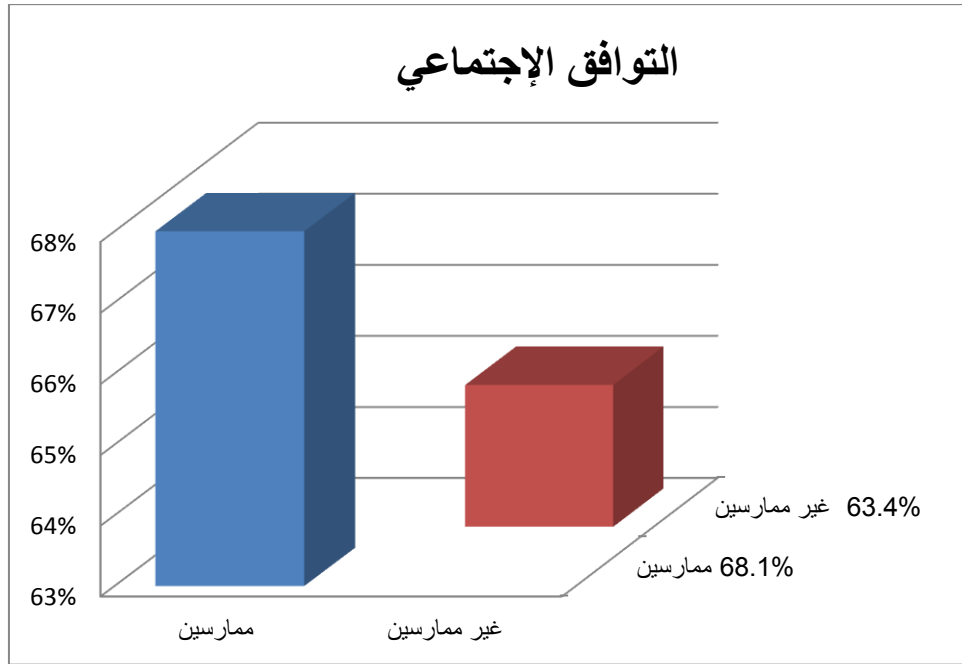
مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.05	1.68	1.45	68.1	1.03	34	5.64	34.05	ممارسين	بعد التوافق الاجتماعي
			63.4	0.2	32	4.49	31.7	غير ممارسين	

درجة الحرية: $2n_2 - 2 = 40 - 2 = 38$

من خلال الجدول بلغ المتوسط الحسابي لبعء التوافق الاجتماعي لدى الممارسين للنشاط الحركي المكيف (34.05) وانحراف معياري بلغ (5.64) وبمعامل التواء (1.03)، وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (68%) في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (31.7) وانحراف معياري (4.49) وبمعامل التواء (0.2) وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (63.4%).

هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.45) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.68) عند درجة الحرية $2n - 2$ والتي قد بلغت (38) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف.

المدرج التكراري رقم (10): يوضح الفروق في النسب المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لبعء التوافق الاجتماعي .



استنتاج :

من خلال الجدول رقم (18) نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في بعد التوافق الاجتماعي .

4-2-1-2- عرض وتحليل نتائج بعد التوافق الصحي عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف

الجدول رقم (19): يبين نتائج بعد التوافق الصحي عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف.

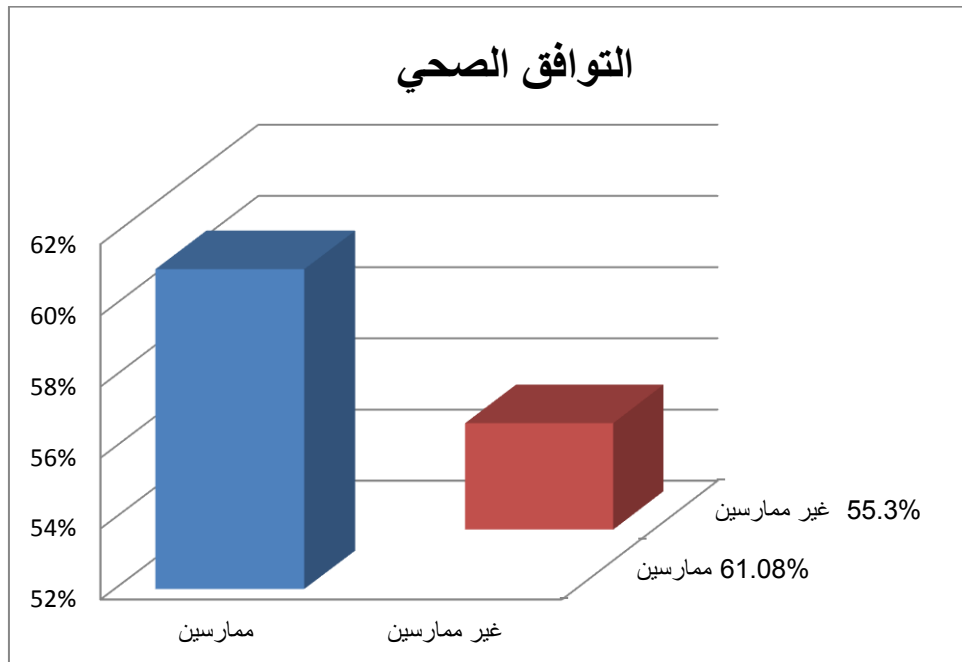
مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.05	1.68	4.80	61.08	0.6	29.5	4.67	30.45	ممارسين	بعد التوافق الصحي
			55.3	0.16	25	2.73	27.65	غير ممارسين	

درجة الحرية: $2_2 - 2_40 = 2_38$

من خلال الجدول بلغ المتوسط الحسابي لبعء التوافق الصحي لدى الممارسين للنشاط الحركي المكيف (30.45) وانحراف معياري بلغ (4.67) وبمعامل التواء (0.6) ،وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (61.08%) في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (27.65) وانحراف معياري (2.73) وبمعامل التواء (0.16) وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (55.3%) .

هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.31) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.68) عند درجة الحرية 2ن- ن والتي قد بلغت (38) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التوافق الصحي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف، وهذا لصالح الممارسين.

المدرج التكراري رقم (11): يوضح الفروق في النسب المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لبعء التوافق الصحي.



استنتاج :

من خلال الجدول رقم (19) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في بعد التوافق الصحي هذا الصالح الممارسين ،مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد اثر إيجابا في رفع درجة التوافق الصحي لدى الممارسين.

2-1-2-5- عرض وتحليل نتائج استبيان التوافق النفسي ككل عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف

الجدول رقم (20): يبين نتائج استبيان التوافق النفسي ككل عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف.

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.05	1.68	2.31	69.25	0.38	130	11.74	138.5	ممارسين	التوافق النفسي ككل
			62.65	0.19	120.5	9.32	125.3	غير ممارسين	

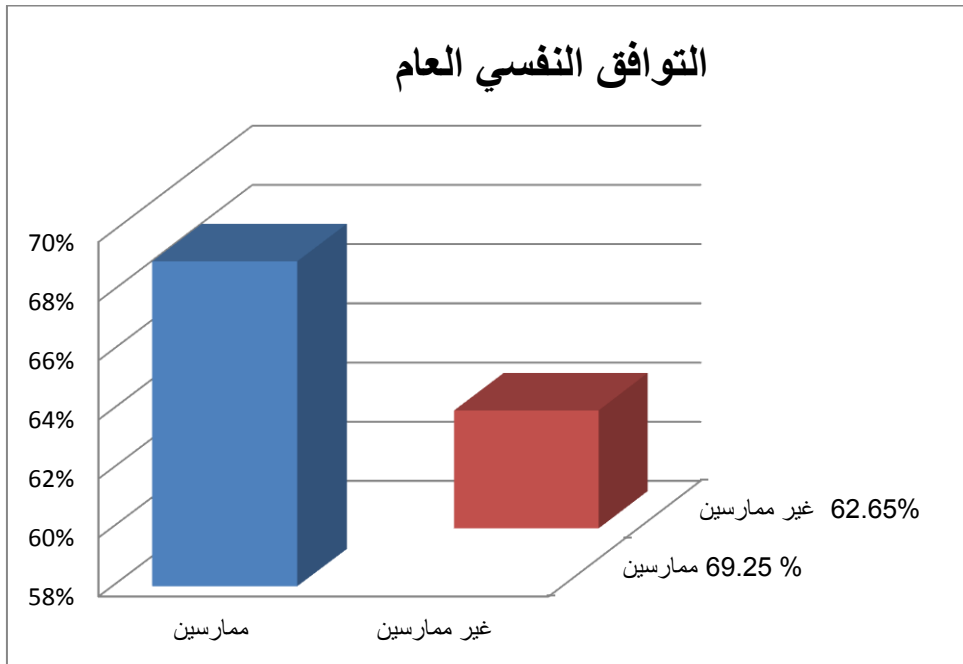
درجة الحرية: $2_40=2_38$

من خلال الجدول بلغ المتوسط الحسابي لمقياس التوافق النفسي لدى الممارسين للنشاط الحركي المكيف (138.5) وانحراف معياري بلغ (11.74) وبمعامل التواء (0.38) ،وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتداليا وبنسبة مئوية بلغت (69.25%) في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير

الممارسين (125.3) وانحراف معياري (9.32) وبمعامل التواء (0.19) وهذه القيمة محصورة بين (-3، +3) مما يبين أن النتائج تتوزع اعتدالياً وبنسبة مئوية بلغت (62.65%) .

هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.31) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.68) عند درجة الحرية 2ن- ن والتي قد بلغت (38) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي ككل بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف، وهذا لصالح الممارسين.

المدرج التكراري رقم (12): يوضح الفروق في النسب المئوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لاختبار التوافق النفسي.



استنتاج :

من خلال الجدول رقم (20) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في التوافق النفسي وهذا لصالح الممارسين

الممارسين ،مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد اثر إيجابا في رفع درجة التوافق النفسي لدى الممارسين حيث نجد أن الممارسين للنشاط الحركي المكيف يتميزون بدرجة عالية في أبعاد التوافق النفسي.

2-1-3- معاملات الارتباط بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي :

جدول رقم (21) : يوضح معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لدى الممارسين للنشاط الحركي المكيف

المقياس	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	20	0.51	0.05
التوافق النفسي			

يتضح من خلال الجدول المبين أعلاه معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.51) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية التي بلغت قيمتها (0.37) عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (0.05) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة .وبما أن(ر)المحسوبة أكبر من (ر) الجدولية هذا يعني وجود علاقة ارتباطيه ايجابية بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي .

2-2- مناقشة فرضيات البحث :

مناقشة الفرضية الأولى :

والتي افترض فيها الباحثان :هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في الرضا عن الحياة.

بعد المعالجة الإحصائية وذلك بحساب (ت) المحسوبة الموجودة في الجدول (16) تبين لنا أنها قد بلغت (4,64) وهي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت (1.68) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ،وهذه النتيجة التي توصل إليها الباحثان تتماشى مع ما توصل إليه الباحث حاجي عبد الغاني في دراسته : مقارنة الرضا عن الحياة عند الممارسين وغير الممارسين بحيث توصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف،وهذا لصالح الممارسين .

ومنه نستنتج أن الفرضية قد تحققت.

مناقشة الفرضية الثانية :

والتي افترض فيها الباحثان :هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف في التوافق النفسي وبعد المعالجة الإحصائية وذلك بحساب(ت) المحسوبة الموجودة في الجدول (21) تبين أنها قد بلغت (2.31) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (1.68) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذه النتيجة التي توصل إليها الباحثان تتماشى مع ما توصل إليه الباحث عبد الرحيم دياب في دراسته : تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي بحيث توصل إلى أن هناك فروق في درجات التوافق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية وهذا لصالح الممارسين .

ومنه نستنتج أن الفرضية قد تحققت.

مناقشة الفرضية العامة :

والتي افترض الباحثان فيها : هناك علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الحركي المكيف .

أثبتت النتائج ارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى المعاقين حركيا ،مما يدل على وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي .أي كلما زادت درجة الرضا زاد التوافق النفسي عند الأفراد .

ومن خلال العرض السابق للنتائج نستنتج أن الفرضية قد تحققت.

2-3- الاستنتاجات:

النتائج المتوصل إليها من خلال أدوات البحث المستعملة (مقياس الرضا عن الحياة ،مقياس التوافق النفسي) المطبقة على فئة المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف تتمثل فيما يلي :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف.
- هناك علاقة ارتباطيه بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى فئة المعاقين حركيا للنشاط الحركي المكيف .
- يمكننا أن نستنتج في بحثنا أن هناك علاقة ارتباطيه بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى فئة المعاقين حركيا .

2-4- الاقتراحات والتوصيات :

1. زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية والمعنوية للمعاقين الى جانب الاحتياجات المادية .
2. توعية المحيط والأولياء والمربين إلى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على التوافق النفسي .
3. توعية المحيط على توفير ظروف الاندماج والتكيف مع فئة المعاقين حركيا .
4. ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للمعاق عن طريق المتابعة من جميع أطراف المجتمع .
5. إجراء دراسات للتعرف على المشكلات التي تعيق تحقيق التكيف والصحة النفسية لدى المعاقين .

خلاصة عامة :

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتي حاولنا من خلالها إظهار العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف ، كانت فكرتنا الأساسية من بحثنا مدعمة بدراسة تطبيقية والتي قمنا فيها باستعمال وتوزيع أسئلة استبائية موجهة لفئة المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف ، وبعد تحليل النتائج توصلنا الى ان النشاط الحركي المكيف يلعب دورا هاما بالنسبة للمعاق في رفع مستوى الرضا عن الحياة والتوافق النفسي ، فالأسباب التي تنشأ من خلال ممارسة الرياضة توفر جوا مساعدا ومساهما في رفع درجة الرضا عن الحياة ومن ثم تحقيق توافق نفسي

لهذا يمكن أن نقول أن النشاط الحركي المكيف ليس نشاط ترفيهي واستعراضى فحسب ، بل هو نشاط تربوي هادف إذا توفرت شروطه ووسائله اللازمة .

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية :

- 1- أرجايل مايكل ،ترجمة فيصل عبد القادر يونس ، سيكولوجية السعادة ، عالم المعرفة ، العدد 175 ، الكويت 1993 .
- 2 - إجلال محمد سري ، علم النفس العلاجي ، المجلد ، ط 1 ، مصر 1990 .
- 3 - أشرف عبد الغاني وأميمة محمود الشربين ، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق ، جامعة الاسكندرية 2003 .
- 4 - الروسان فاروق ، سيكولوجية الأطفال غير لعاديين ، مقدمة في التربية الخاصة ، ط 2 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان 1998 .
- 5 - القيروني وأفرون ، المدخل إلى التربية الخاصة ، الإمارات العربية المتحدة ، دار القلم للنشر والتوزيع ، دبي 1995 .
- 6 - حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، ط 3 ، القاهرة 1997 .
- 7- حامد عبد السلام زهران ،إجلال محمد سري، دراسات في علم النفس النمو، ط 1 ،عالم المكتبة -القاهرة 2005 .
- 8 - حسن حنفي ، التعصب والتسامح، أمواج للطباعة والنشر ، ط 1 ، بيروت 1993 .
- 9 - شادلي بن جعفر ، قراءات في التربية والتأهيل للمعاقين ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، تونس 1987 .

- 10 - صالح حسن هاشم العبيدي ، الشخصية والصحة النفسية ، ط 1 ، بغداد 1999 .
- 11 - عباس محمود عوض ، الصحة النفسية والتوافق الدراسي ، دار الطباعة والنشر 1990 .
- 12 - عبد الحميد الشادلي ، الواجبات المدرسية والتوافق النفسي ، المكتبة الجامعية ، الاسكندرية 2004 .
- 13 - عبد الحميد الشادلي ، الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية ، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية 1999 .
- 14 - عبد المنعم المليجي ، النمو النفسي ، دار النهضة العربية ، بيروت 1971 .
- 15 - فهمي مصطفى ، التكيف النفسي ، مكتبة مصر ، دار مصر للطباعة والنشر والتوزيع ، مصر 1987 .
- 16 - كمال الدسوقي ، ذخيرة علم النفس ، ج 1 ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة 1998.
- 17 - محمد رضوان ، سيكولوجية الإعاقات ، منشورة الجامعة المفتوحة ، طرابلس 1994 .
- 18 - محمد رفعت حسن ، رياضة المعاقين ، الدار العامة المصرية للكتاب 1977 .
- 19 - محمد حمزة ، الإحصاء النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997 .
- 20 - محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي - ط 1 ، القاهرة 1999 .

- 21 - محمد منير مرسي ، الإدارة التعليمية وصولها وتطبيقاتها ، عالم الكتاب ، القاهرة 1984 .
- 22 - مرسي كمال إبراهيم ، السعادة وتنمية الصحة النفسية ، ج 1 ، دار النشر للجامعات ، القاهرة 2000 .
- 23 - مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء والقياس النفسي ، ديوان المطبوعات المدرسية ، بن عكنون ، الجزائر 1993 .
- 24 - مروان عبد المجيد إبراهيم ، الألعاب الرياضية ، الأردن ، دار الفكر للنشر والطباعة و التوزيع ، عمان 1997 .
- 25 - مروان عبد المجيد إبراهيم ، مقدمة في تأهيل المعاقين ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان 2002 .
- 26- مروان عبد المجيد إبراهيم ، الإحصاء الوصفي الاستدلالي ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1 ، عمان 2000 .
- 27 - ميلود زيان ، أسس وتقنيات التقويم التربوي، مطبعة هومة بدون سنة .

الرسائل الجامعية :

- 28- إبراهيم مروة محمد ، الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، مصر 2011 .
- 29- جودة ، أمال، السمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية ،محافظة غزة ،2010
- 30- سليمان عادل محمد ، الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية في مديريات محافظات فلسطين ، رسالة ماجستير منشورة.

المجلات :

- 31- الديب علي محمد ، مجلة علم النفس ، العدد السادس ، القاهرة 1988 .
- 32- مبروك عزة ، مجلة الدراسات النفسية ، المجلد السابع عشر، العدد الثاني 2007 .
- 33- المنصف المرزوقي ، مجلة قراءات في التربية الخاصة ، مصر 1982 .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 1)– Blastny, M.Jelink, personality orrelaties of self est eermand Life satisfication,studlio psychological, 2004
- 2) – Dawsir and lof quist – apsychology the orgy of work adjustment press min polis – university of mine sot – 1984
- 3) – Dienes et licas–subjective emotional wslibeing newyork– 2000.
- 4) – Dorant and bour neuf 173 – now eau larouse medical – paris libraire la rouse 1981
- 5)– Fredeman,Deborah,ly personal control,and locas of controf ,1996.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم نشاط حركي مكيف

قائمة الأساتذة المحكمين بالاستمارة الإستبائية

تحت عنوان: الرضا عن الحياة وأثرها على التوافق النفسي عند المعاقين حركيا

"الممارسين وغير الممارسين"

الجامعة	الدرجة العلمية	الأستاذ
مستغانم	دكتوراه	1-عتوتي نور الدين
مستغانم	دكتوراه	2-جبوري بن عمر
مستغانم	دكتوراه	3-زبشي نور الدين
مستغانم	دكتوراه	4-كحلي كمال

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم نشاط حركي مكيف

مقياس الرضا عن الحياة

أخي الكريم. أختي الكريمة. تحية طيبة وبعد...

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

الرضا عن الحياة وأثرها على التوافق النفسي عند المعاقين حركيا "الممارسين وغير الممارسين"، نتوجه إليك بهذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الفقرات والتي تقيس الرضا عن الحياة.

فرجأونا أن تقرأ كل هذه الفقرات وتضع علامة (X) في الخانة التي تناسبك من الخانات الخمس (عالي جدا، عالي، متوسط، منخفض، منخفض جدا).

الأستاذ المشرف

من إعداد الطالبين:

الدكتور أحمد بن قلاوز التواتي

- علي شريف فيصل

- يسعد إبراهيم

استمارة الرضا عن الحياة :

منخفض جدا	منخفض	متوسط	عالي	عالي جدا	العبارات
					1- حالتك الصحية العامة
					2- السكن الذي تعيش فيه
					3- اهتمام الأخوة بك
					4- مشاركتك في رحلات ترفيهية واجتماعية
					5- تقبل الآخرين بك
					6- الدعم الاجتماعي لك من طرف الأصدقاء
					7- علاقتك الاجتماعية مع أفراد المجتمع
					8- توفر فرص المشاركة في رحلات ترفيهية واجتماعية
					9- تكييفك مع الوالدين
					10- توفر الغذاء الصحي السليم
					11- توفر الملابس الشخصية المناسبة
					12- وزن جسمك
					13- مظهرك الجسمي الخارجي
					14- اهتمام الأصدقاء بك
					15- علاقاتك الاجتماعية مع الأصدقاء
					16- وضعك المادي حاليا
					17- توفر العلاجات الضرورية لحالتك
					18- مدى ملائمة الألعاب الرياضية لنوع الإعاقة التي تعاني
					19- توفر فرص الممارسة للأنشطة الرياضية
					20- النشاطات الاجتماعية التي تشارك بها مع الآخرين

					21- الدعم النفسي الذي تتلقاه من طرف أصدقائك
					22- مقدار العون الذي تحصل عليه من الآخرين
					23- توفر المواصلات ووسائل النقل المناسبة
					24- ثقة الآخرين بك
					25- الرعاية الصحية المتوفرة لديك
					26- تقبل الأصدقاء بك
					27- ثقتك بنفسك
					28- توفر تكاليف المعيشة اليومية
					29- درجة تقبلك لإعاقتك
					30- علاقتك الاجتماعية مع الآخرين
					31- اهتمام الوالدين بك
					32- توفر وسائل الترفيه المناسبة لك
					33- اهتمام الأقارب بك
					34- تكييفك مع الأقارب
					35- تكييفك مع الإخوة
					36- توفر فرص المشاركة في الحفلات الاجتماعية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم نشاط حركي مكيف

مقياس التوافق النفسي

أخي الكريم. أختي الكريمة. تحية طيبة وبعد...

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

"الرضا عن الحياة وأثرها على التوافق النفسي عند المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين"،

نتوجه إليك بهذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الفقرات والتي تقيس التوافق النفسي

فرجاؤنا أن تقرأ كل هذه الفقرات وتضع علامة (X) في الخانة التي تناسبك من الخانات الخمس

(ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا، ينطبق علي بدرجة كبيرة، ينطبق علي بدرجة قليلة، ينطبق علي

بدرجة قليلة جدا، لا ينطبق علي أبدا).

الأستاذ المشرف

من إعداد الطالبين:

الدكتور أحمد بن قلاوز التواتي

- علي شريف فيصل

- يسعد إبراهيم

استمارة التوافق النفسي:

لا ينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	العبارات
					1- أشعر بالضيق عندما يصخر مني أصدقائي
					2- أفراد أسرتي يميلون إلى المشاجرة بدرجة كبيرة جدا
					3- يتفق معي والدي في الأشياء التي أحبها
					4- أتناول الكثير من الوجبات الغذائية بدون أن أكون جائعا
					5- من السهل أن أطلب المساعدة من الآخرين إذا احتجت
					6- أشعر أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك
					7- أشعر بعدم اهتمام الأسرة بي
					8- أحرس على نظافة جسمي دائما
					9- أشعر بالارتياح عندما أكون مع المجموعة
					10- يصعب علي الاحتفاظ بهديئي عندما تسوء الأمور
					11- أعتني بصحتي عناية دقيقة
					12- أشعر بالوحدة حتى مع وجود الناس معي

					13- أشعر أحيانا في رغبة كبيرة في الهروب من البيت
					14- أحس بالسعادة عندما أكون بالبيت
					15- يعتبرونني أصدقائي شجاعا و قويا
					16-أصاب بنوبات البرد (الزكام) كثيرا
					17- من السهل علي تكوين علاقات جديدة
					18- أحافظ على العلاقات الطيبة مع المقربين من عائلتي
					19- أشعر بالتعب أحيانا حتى بدون بذل أي جهد
					20- أستمر في العمل الذي أقوم به حتى ولو كان متعبا
					21- أصدقائي يطلبون مني المساعدة في حل مشكلاتهم
					22- من الواجب أن أحافظ على وعودي
					23- أجد صعوبة في أن أكون سببا في إدخال الفرح والسرور على والدي
					24- يرى والدي أنني سأكون ناجحا في حياتي
					25-أشعر بالضيق في التنفس أحيانا

					26- أعاني من فقدان الشهية للطعام في معظم الأحيان
					27- أعتقد أنني محبوب من قبل أصدقائي
					28- لا أسمح بتدخل غيري في شؤوني الخاصة
					29- أحب أن أكون لطيفاً مع من أكرههم
					30- يصعب علي الاعتراف بالخطأ
					31- أعيش أوقات سعيدة مع عائلتي في المنزل
					32- أعتقد أن الناس لا يعاملونني معاملة حسنة
					33- أشعر بأن وزني لا يتناسب مع نفسي
					34- أعاني من صداع الرأس في معظم الأحيان
					35- بإمكانني أن أتحدث عن الجنس الآخر بدون خجل
					36- أعتقد أن كل الناس لهم أساليب حقيرة
					37- أرى أنه من الأهم تكوين علاقة حب ومودة مع كل الناس

					38- أحس أن والدي على حق عندما يرغباني على القيام بعمل ما
					39- أجد صعوبة في النوم في معظم الأحيان
					40- أشعر أن معظم الناس يهمهم جرح شعوري

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم نشاط حركي مكيف

قائمة الأساتذة المحكمين بالاستمارة الإستبائية

تحت عنوان: الرضا عن الحياة وأثرها على التوافق النفسي عند المعاقين حركيا

"الممارسين وغير الممارسين"

الجامعة	الدرجة العلمية	الأستاذ
مستغانم	دكتوراه	1-عتوتي نور الدين
مستغانم	دكتوراه	2-جبوري بن عمر
مستغانم	دكتوراه	3-زبشي نور الدين
مستغانم	دكتوراه	4-كحلي كمال

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم نشاط حركي مكيف

مقياس الرضا عن الحياة

أخي الكريم. أختي الكريمة. تحية طيبة وبعد...

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

الرضا عن الحياة وأثرها على التوافق النفسي عند المعاقين حركيا "الممارسين وغير

الممارسين"، نتوجه إليك بهذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الفقرات والتي

تقيس الرضا عن الحياة.

فرجاؤنا أن تقرأ كل هذه الفقرات وتضع علامة (X) في الخانة التي تناسبك من

الخانات الخمس (عالي جدا، عالي، متوسط، منخفض، منخفض جدا).

الأستاذ المشرف

من إعداد الطالبين:

الدكتور أحمد بن قلاوز التواتي

- علي شريف فيصل

- يسعد إبراهيم

استمارة الرضا عن الحياة :

منخفض جدا	منخفض	متوسط	عالي	عالي جدا	العبارات
					1- حالتك الصحية العامة
					2- السكن الذي تعيش فيه
					3- اهتمام الأخوة بك
					4- مشاركتك في رحلات ترفيهية واجتماعية
					5- تقبل الآخرين بك
					6- الدعم الاجتماعي لك من طرف الأصدقاء
					7- علاقتك الاجتماعية مع أفراد المجتمع
					8- توفر فرص المشاركة في رحلات ترفيهية واجتماعية
					9- تكيفك مع الوالدين
					10- توفر الغذاء الصحي السليم
					11- توفر الملابس الشخصية المناسبة
					12- وزن جسمك
					13- مظهرك الجسمي الخارجي
					14- اهتمام الأصدقاء بك
					15- علاقاتك الاجتماعية مع الأصدقاء
					16- وضعك المادي حاليا
					17- توفر العلاجات الضرورية لحالتك
					18- مدى ملائمة الألعاب الرياضية لنوع الإعاقة التي تعاني
					19- توفر فرص الممارسة للأنشطة الرياضية
					20- النشاطات الاجتماعية التي تشارك بها مع الآخرين
					21- الدعم النفسي الذي تتلقاه من طرف

					أصدقائك
					22- مقدار العون الذي تحصل عليه من الآخرين
					23- توفر المواصلات ووسائل النقل المناسبة
					24- ثقة الآخرين بك
					25- الرعاية الصحية المتوفرة لديك
					26- تقبل الأصدقاء بك
					27- ثقتك بنفسك
					28- توفر تكاليف المعيشة اليومية
					29- درجة تقبلك لإعاقتك
					30- علاقتك الاجتماعية مع الآخرين
					31- اهتمام الوالدين بك
					32- توفر وسائل الترفيه المناسبة لك
					33- اهتمام الأقارب بك
					34- تكييفك مع الأقارب
					35- تكييفك مع الإخوة
					36- توفر فرص المشاركة في الحفلات الاجتماعية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم نشاط حركي مكيف

مقياس التوافق النفسي

أخي الكريم. أختي الكريمة. تحية طيبة وبعد...

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

"الرضا عن الحياة وأثرها على التوافق النفسي عند المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين"، نتوجه إليك بهذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الفقرات والتي تقيس التوافق النفسي فرجاؤنا أن تقرأ كل هذه الفقرات وتضع علامة (X) في الخانة التي تتاسبك من الخانات الخمس (ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا، ينطبق علي بدرجة كبيرة، ينطبق علي بدرجة قليلة، ينطبق علي بدرجة قليلة جدا، لا ينطبق علي أبدا).

الأستاذ المشرف

من إعداد الطالبين:

الدكتور أحمد بن قلاوز التواتي

- علي شريف فيصل

- يسعد إبراهيم

استمارة التوافق النفسي:

لا ينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	العبارات
					1- أشعر بالضيق عندما يصخر مني أصدقائي
					2- أفراد أسرتي يميلون إلى المشاجرة بدرجة كبيرة جدا
					3- يتفق معي والدي في الأشياء التي أحبها
					4- أتناول الكثير من الوجبات الغذائية بدون أن أكون جائعا
					5- من السهل أن أطلب المساعدة من الآخرين إذا احتجت
					6- أشعر أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك
					7- أشعر بعدم اهتمام الأسرة بي
					8- أحرس على نظافة جسمي دائما
					9- أشعر بالارتياح عندما أكون مع المجموعة
					10- يصعب علي الاحتفاظ بهديئي عندما تسوء الأمور
					11- أعتني بصحتي عناية دقيقة
					12- أشعر بالوحدة حتى مع وجود الناس معي

					13- أشعر أحيانا في رغبة كبيرة في الهروب من البيت
					14- أحس بالسعادة عندما أكون بالبيت
					15- يعتبرونني أصدقائي شجاعا و قويا
					16-أصاب بنوبات البرد (الزكام) كثيرا
					17- من السهل علي تكوين علاقات جديدة
					18- أحافظ على العلاقات الطيبة مع المقربين من عائلتي
					19- أشعر بالتعب أحيانا حتى بدون بذل أي جهد
					20- أستمر في العمل الذي أقوم به حتى ولو كان متعبا
					21- أصدقائي يطلبون مني المساعدة في حل مشكلاتهم
					22- من الواجب أن أحافظ على وعودي
					23- أجد صعوبة في أن أكون سببا في إدخال الفرح والسرور على والدي
					24- يرى والدي أنني سأكون ناجحا في حياتي
					25-أشعر بالضيق في التنفس أحيانا
					26- أعاني من فقدان الشهية للطعام في معظم الأحيان

					27- أعتقد أنني محبوب من قبل أصدقائي
					28- لا أسمح بتدخل غيري في شؤوني الخاصة
					29- أحب أن أكون لطيفا مع من أكرههم
					30- يصعب علي الاعتراف بالخطأ
					31- أعيش أوقات سعيدة مع عائلتي في المنزل
					32- أعتقد أن الناس لا يعاملونني معاملة حسنة
					33- أشعر بأن وزني لا يتناسب مع نفسي
					34- أعاني من صداع الرأس في معظم الأحيان
					35- بإمكانني أن أتحدث عن الجنس الآخر بدون خجل
					36- أعتقد أن كل الناس لهم أساليب حقيرة
					37- أرى أنه من الأهم تكوين علاقة حب ومودة مع كل الناس
					38- أحس أن والدي على حق عندما يرغباني على القيام بعمل
					39- أجد صعوبة في النوم في معظم الأحيان
					40- أشعر أن معظم الناس يهتمهم جرح شعوري

