



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم: النشاط البدني المكيف



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر في النشاط البدني المكيف
الإيجاز والصحة
العنوان:

دراسة مقارنة لتأثير ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا بين الممارسين والغير الممارسين

بحث وصفي أجري على فئة المعاقين حركيا بالنادي الهاوي لذوي الاحتياجات الخاصة
بعين تموشنت

الأستاذ إشراف:

* د. / أحمد بن قلاوز تواتي

إعداد الطالبين:

- دواودي أحمد
- فاطمي محمد

السنة الجامعية: 2016 – 2017

شكرو تقدير

بعد حمدا لله وشكره الذي وهبني القوة والإرادة والصبر
لإنجاز هذا العمل المتواضع ، لا املك إلا أن أتوجه بخالص
شكري وتقديري لكل يد أسهمت في انجازه ، ولكل صاحب
فكر أو رأي فتح أمامي آفاق أرحب ومجالات أوسع
للمعرفة.

ويسعدني كثيرا أن أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير
والاحترام للأستاذ بن قلاوز أحمد التواتي لتفضل سيادته
بالإشراف على هذا البحث ولما قدمت سيادته من على
توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية
كما أتقدم بموفور الشكر والعرفان لكل الذين قدموا لنا يد
المساعدة و أخص بالذكر طلبة النشاط الحركي المكيف
إلى كل أساتذة المعهد الذين اعطوا بغير حدود من وقتهم
وعملوا بروح لا تعرف الكلل وحماسة لاتعرف الفتور .
كما لا تفوتنا الفرصة ان أشكر السادة الأساتذة المحكمين .

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم و
الصلاة و السلام على أشرف
المرسلين

سلام قولا من ربي رحيم بعد
جهد كبير وصبر جميل
أهدي ثمرة

إلى من قال الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.

"الجنة تحت أقدام الأمهات"

إلى التي حملتني في بطنها وسهرت لأجلي

إلى التي باركتني بدعائها وسامحتني بحبها وحنانها الغالية والعزيزة على قلبي
أمي.

إلى الذي تعب لأرتاح وكافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض

والدي.

إلى أعلى كنز وهبه الله لي إخوتي.

والى الأستاذ المشرف بن قلاوز أحمد التواتي "



الإهداء

نهدي عصارة جهدنا إلى من أحببناه دون أن نراه

إلى من اسمه مكتوب في الفؤاد بحروف من ذهب

إلى المبعوث رحمة للعالمين

إلى سويداء القلب و قرّة الأعين إليك يا رسول الله

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء

الجنة تحت أقدام الأمهات

إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي

إلى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية و العزيزة على

قلبي أميأمي.....أمي

إلى الذي تعب لأرتاح و كافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض..... والذي

إلى أغلى كنز وهبه الله لي إخوتي و أخواتي

إلى ورود المحبة وينايع الوفاءإلى من رافقوني في السراء و الضراء إلى أصدق

الاصحاب . و الأحباب.

أحمد

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: دراسة مقارنة لمدى تأثير ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا، وكذلك معرفة تأثير النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا.

فرضية الدراسة: لممارسة النشاط البدني المكيف تأثير إيجابي على التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا

عينة الدراسة: استخدمت عينة قوامها 30 معاق حركيا 15 ممارسين للنشاط البدني المكيف و 15 غير ممارسين للنشاط البدني المكيف

الأداة المستعملة: لقد تم استخدام المقياس الخاص بالتوافق النفسي، وكذلك اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي نظراً لتلائمه مع موضوع بحثنا.

أهم الاستنتاج المتوصل إليه:

تؤثر ممارسة النشاط البدني المكيف تأثيراً إيجابياً على التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا

إن المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني المكيف أكثر توافقاً نفسياً من أقرانهم غير ممارسين.

أهم التوصيات

توعية الأولياء و المربين للمعاقين على ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية و أثرها على التوافق النفسي

زيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية الخاصة بالمعاقين الى جانب تشجيعهم على ممارستها

العمل على حل جميع مشكلات المعاقين حركيا مهما كانت، وتوفير حاجاتهم ومتطلباتهم اليومية.

الكلمات المفتاحية

النشاط البدني المكيف التوافق النفسي الإعاقة الحركية

Résumé d'étude :

Le titre de l'étude :étude comparative sur l'influence de pratiquer une activité physique pour réaliser l'activité psychique chez les handicapés.

L'objectif d'études :sur l'influence de l'activité physique adaptée pour réaliser l'équilibre psychique chez les handicapés aussi pour connaître certaines spécificités de l'équilibre psychique et jusqu'à quel niveau peut influencer sur les handicapés physiquement

L'hypothèse d'études :l'exercice de l'activité physique chez les handicapés a-t-elle une influence sur le niveau psychique chez les handicapés ?

L'objet d'études : on a utilisé un échantillon d'un 30 handicapés physique, 15 sportifs et 15 d'autres personnes non praticables.

L'objet utilisé : on a utilisé Echelle spéciale de compatibilité psychologique, ainsi que dans notre étude, nous avons adopté l'approche descriptive

Et les résultats obtenus et l'activité physique adaptée influence d'une façon positive sur les handicapés physiques.

Ceux qui pratiquent l'activité physique sont plus compétents que ceux qui ne font plus concernant les catégories des handicapés

Les recommandations les plus importantes : la sensibilisation des handicapés par des parents et des éducateurs sur la nécessité de faire un exercice

– donner plus d'importance aux activités sportives pour les handicapés et aussi les encourager à faire

– soutenir et distraire et soulager les handicapés physiquement et équiper de ces besoins quotidiens.

Mots-clés : activité physique adaptée – compatibilité psychologique
– handicapés physiques

Summary of the study:

– Title of the study

– The most important conclusion reached

–the effect of active physicalactivity has a positive effect on the psychologicalcompatibility of the disabled

–Sample of the study: A sample of 30 disabled persons used 15 practitioners of physical activity and 15 non–practitioners of physical activity.

–the most important recommendations

–raising a waveness of the important of practicing sports activities and their impact on psychichological compatibility.

–in ease the interest in sportsactivities for the disabled and encourage them to practice ther

–work to solve all the problems of sisabledpersons, whateverneeds and dailyrequirements.

–in crease the interestinsportsactivities for the disabledand encourage them to practice their

–work to solvealltheproblems of disabbedpersones, whatevertheirneeds and dailyrequirements.

Keywords:

–Physichaldisability –phychological compatibility – physicalactivityplace .

قائمة الجداول:

رقم	العنوان	الصفحة
01	يبين توزيع الدرجات في الإتجاه الموجب	66
02	يبين توزيع الدرجات في الاتجاه السالب	67
03	يوضح توزيع العينة حسب الممارسين للنشاط البدن المكيف على التوافق النفسي لدي المعاقين حركيا	67
04	يمثل عدد افراد العينة المدروسة حسب الممارسين و الغير ممارسين	68
05	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمحاور المقياس لكل من الاختبار القبلي و البعدي	69
06	يمثل معامل الصدق و الثبات لمقياس التوافق النفسي	70
07	يوضح الفرق بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف وأثره على التوافق النفسي لفئة المعاقين لمحور التوافق الانفعالي	78
08	يوضح الفرق بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي لفئة المعاقين لمحور التوافق الصحي	79
09	يوضح الفرق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي لمحو التوافق الأسري	81
10	يوضح الفرق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي لمحو التوافق الإجتماعي	83
11	يبين النسب المئوية وترتيبها وفقا لأهمية كل محور من محاور التوافق النفسي للمعاقين حركيا الممارسين و الغير ممارسين	85

قائمة الاشكال:

الصفحة	العنوان	رقم
79	يبين الفروق في النسب المئوية للمعاقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي لمحور التوافق الانفعالي	01
81	يبين الفروق في النسب المئوية للمعاقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي لمحور التوافق الصحي	02
82	يبين الفروق في النسب المئوية للمعاقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي لمحور التوافق الأسري	03
84	يبين الفروق في النسب المئوية للمعاقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي لمحور التوافق الاجتماعي	04
86	يمثل الفروق في النسب المئوية للمعاقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي	05

محتوى البحث

رقم الصفحة	الموضوع
ا	إهداء
ب	شكر و تقدير
ج	ملخص البحث
	قائمة المحتويات
ر	قائمة الجداول
ي	قائمة الاشكال
	التعريف بالبحث
01	مقدمة
03	مشكلة البحث
04	أهداف البحث
05	فرضيات البحث
05	مصطلحات البحث
06	الدراسات المشابهة

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول:النشاط البدني المكيف

- 18.....تمهيد
- 18.....1_1_1 مفهوم النشاط البدني المكيف
- 20.....2_1_1 النشاط البدني المكيف في الجزائر
- 22.....3_1_1 اسس النشاط البدني المكيف
- 24.....4_1_1 تصنيف النشاط البدني المكيف
- 24.....1_4_1_1 النشاط الرياضي الترويحي
- 26.....2_4_1_1 النشاط الرياضي العلاجي
- 26.....3_4_1_1 النشاط الرياضي التنافسي
- 27.....5_1_1 اهمية النشاط البدني المكيف
- 28.....1_5_1_1 الالهمية البيولوجية
- 29.....1_5_1_1 الالهمية الاجتماعية
- 30.....2_5_1_1 الالهمية النفسية
- 303_5_1_1 الالهمية الاقتصادية
- 31.....4_5_1_1 الالهمية التربوية
- 31.....5_5_1_1 الالهمية العلاجية

- 32.....6_1_1 صعوبات النشاط البدني المكيف
- 32.....1_6_1_1 الوسط الاجتماعي
- 33.....2_6_1_1 المستوى الاقتصادي
- 33.....3_6_1_1 الس
- 34.....4_6_1_1 الجنس
- 34.....5_6_1_1 درجة التعلم
- 35.....6_6_1_1 الجانب التشريعي
- 36.....خلاصة

الفصل الثاني: التوافق النفسي و الإعاقة الحركية

- 39.....تمهيد
- 39.....1_2_1 تعريف التوافق
- 41.....2_2_1 مفهوم التوافق النفسي
- 42.....3_1_1 نظريات التوافق النفسي
- 42.....1_3_2_1 النظرية البيولوجية
- 42.....2_3_2_1 النظرية النفسية
- 43.....1_2_3_2_1 نظريات التحليل النفسي

- 43.....النظرية السلوكي2_2_3_2_1
- 43.....نظريات علم النفس3_2_3_2_1
- 44..... النظرية الاجتماعية 3_3_2_1
- 44..... أبعاد التوافق النفسي 4_2_1
- 44.....التوافق الشخصي أو الانفعالي1_4_2_1
- 45.....التوافق الإجتماعي 2_4_2_1
- 46.....التوافق الصحي3_4_2_1
- 46.....مستويات التوافق النفسي 5_2_1
- 46.....مستوى التوافق الشخصي1_5_2_1
- 46..... مستوى التوافق الاجتماعي 2_5_2_1
- 47.....مستوى التوافق المهني 3_5_2_1
- 47.....مجالات التوافق النفسي6_2_1
- 47.....التوافق العقلي 1_6_2_1
- 48.....التوافق الديني 2_6_2_1
- 48.....التوافق السياسي 3_6_2_1
- 48التوافق الجنسي4_6_2_1

- 49.....5_6_2_1التوافق الزوجي
- 49.....6_6_2_1التوافق الإنفعالي
- 49.....7_6_2_1التوافق الإقتصادي
- 50.....8_6_2_1التوافق المهني
- 50.....9_6_2_1التوافق الترويحي
- 51.....10_6_2_1التوافق الدراسي
- 51.....7_2_1التوافق والصحة النفسية
- 52.....8_2_1مؤشرات التوافق النفسي
- 52.....9_2_1أهمية دراسة التوافق النفسي
- 52.....1_9_2_1ميدان التربية
- 52.....2_9_2_1ميدان الصحة النفسية
- 53.....10_2_1العوامل التي تعيق اتمام التوافق النفسي
- 54.....11_2_1مفهوم الاعاقة الحركية
- 54.....12_2_1أصل الإعاقة الحركية
- 54.....1_12_2_1إعاقة حركية خلقية
- 55.....2_12_2_1إعاقة حركية مكتسبة

- 55.....13_2_1 أسباب الإعاقة الحركية
- 56.....1_13_2_1 أسباب ما قبل الولادة
- 56.....2_13_2_1 أسباب أثناء الولادة
- 56.....3_13_2_1 أسباب ما بعد الولادة
- 56.....4_13_2_1 الخداج
- 56.....5_13_2_1 العوامل الوراثية
- 56.....14_2_1 انواع الاعاقة الحركية
- 57.....1_14_2_1 الشلل
- 57.....2_14_2_1 العجز الحركي الدماغى
- 57.....3_14_2_1 سوء التركيب الخلقي
- 57.....4_14_2_1 الكساح
- 57.....5_14_2_1 الفالج الشقى
- 58.....6_14_2_1 البتر للعضو
- 58.....15_2_1 اقسام الاعاقة الحركية
- 58.....1_15_2_1 إعاقات الجهاز الحركى
- 59.....2_15_2_1 إعاقات الجهاز العصبى

61.....16_2_1 تأهيل المعاقين حركيا

62.....خاتمة

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

- 64.....تمهيد
- 64.....1_1_2 الغرض من الدراسة
- 64.....2_1_2 منهج البحث
- 65.....3_1_2 عينة البحث
- 65.....4_1_2 متغيرات البحث
- 65.....5_1_2 مجالات البحث
- 66.....6_1_2 أدوات البحث
- 67.....7_1_2 الدراسة الإستطلاعية
- 67.....1_7_1_2 المعاملات العلمية
- 67.....2_7_1_2 صدق الاداة
- 68.....8_1_2 الاسس العلمية للاختبارات العلمية

68.....الثبتات1_8_1_2

69.....الصدق2_8_1_2

71.....الموضوعية5_8_1_2

71.....الوسائل الإحصائية9_1_2

72..... خلاصة

الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

77.....تمهيد

77.....عرض و تحليل النتائج2_2

78.....عرض و تحليل نتائج مقياس التوافق النفسي1_2_2

87.....مناقشة وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات2_2_2

88.....الاستنتاجات3_2_2

90.....الخلاصة العامة4_2_2

91.....الاقتراحات و التوصيات 5_2_2

93.....المصادر والمراجع

الملاحق

1. مقدمة:

يحمل الإنسان معه عددا من الحاجات النفسية و الاجتماعية التي يسعى لإشباعها، فالفرد مرتبط بالإشباع المتوازن لحاجاته المختلفة والمتعددة، ما يؤدي إلى تحقيق التوافق مع النفس ومع المجتمع، أي التوازن بين شخصه ومجتمعه.

فالتوافق يعد مؤشرا على تكامل الشخصية بحيث تكون قادرة على التنسيق و إيجاد حالة توازن بين حاجات الفرد وسلوكه الهادف و تفاعله مع بيئته، متصفا بتناسق سلوكه وعدم تناقضه و منسجما مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتة مع تمتعه بنمو سليم، غير متطرف في انفعالاته و مساهم في مجتمعه، وقد ارتبط مفهوم التوافق النفسي بالإعاقة نظرا إلى عدم قدرة المعاق على تحقيق تكيفه مع نفسه وعدم إشباع حاجاته وشعوره الزائد بالإحباط و عدم الشعور بالأمن.

إضافة إلى صعوبة تفاعله من مجتمعه فقد يصل به الحد أحيانا إلى درجة العزلة والانطواء، وقد أولى الدين الإسلامي اهتماما شديدا برعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، وخصص لهم من يساعدهم على الحركة و التنقل، و أكد على حسن معاملتهم بما يحفظ لهم كرامتهم معتبرا حالة الإعاقة اختبار من الله سبحانه و تعالى كما جاء في حكم تنزيله ((و لنبلونكم بالخير و الشر فتنة))

كما أن للتوافق النفسي أثر كبير في حياة الفرد والمجتمع بشكل عام وهذا التوافق

النفسي له صلة كبيرة في التنشئة الاجتماعية والعوامل المؤثرة فيها وكذلك الاضطرابات الانفعالية والسلوكية التي تؤثر سلباً على مسار التوافق النفسي والصحة النفسية .

وتتعدد العوامل التي تؤدي إلى الإعاقة ، ويمكن تقسيمها إلى نوعين هما : العوامل

الوراثية والعوامل البيئية، إذ يعزى إليها النسب إلى حدوث حالات الإعاقة المتوسطة

والشديدة فالنزيف والنقص الوراثي في إفرازات الغدة الدرقية يؤدي إلى نقص النمو الجسمي والضعف العقلي، أو فقدان السمع والبصر، وحوادث إعاقات حركية. كما أن هناك عوامل مؤثرة أثناء فترة الحمل، وعوامل مؤثرة أثناء الولادة، وعوامل مؤثرة بعد الميلاد تحدث الإعاقات، وبالإضافة إلى ذلك توجد العوامل النفسية .

وهكذا ترى أنه مع تقدم البشرية بحضاراتها الحديثة في شتى العلوم نجد أن للمعاقين حظاً ومكاناً يفخرون بيه وذلك عن طريق التقدم والتطور في شتى أنواع الرعاية من وقاية وعلاج وتأهيل وتدريب واختراعات متقدمة وسريعة التطور لتجعل من المعاق إنساناً يعيش حياة قريبة جداً من الإنسان السوي وتوفر له قدرًا كافيًا من العناية لينعم بالحياة. ومن هنا سيحاول الباحث دراسة تأثير النشاط الرياضي المكيف كعملية تؤثر مباشرة على تحسين التوافق النفسي لدى المعاقين حركياً، ولهذا تناول الباحث موضوع الدراسة: دراسة مقارنة لمدى تأثير ممارسة النشاط الحركي المكيف على التوافق النفسي لدى المعاقين.

وقد تضمنت دراستنا التعريف بالبحث الذي يحوي المقدمة والمشكلة و الأهداف و الفرضيات

كما قسمناه إلى بابين الباب الأول ويحتوي على فصلين نظريين وهما:

_الفصل الأول:النشاط الحركي المكيف

_الفصل الثاني:التوافق النفسي والإعاقة الحركية

أما الباب الثاني فقسمه الباحثان الطالبان إلى فصلين .

الفصل الأول:منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

أما الفصل الثاني: عرض وتحليل و مناقشة النتائج بالفرضيات و في الأخير الخاتمة.

2_مشكلة البحث:

يعتبر النشاط الحركي المكيف حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وينعكس إيجاباً على الأفراد الممارسين. فهو يعد من أهم الوسائل التربوي والعلاجية و الوقائي وذلك عند المداومة عليه بانتظام.فهو عامل أساسي في بناء خصية الأفراد من جميع النواحي الحركية ،النفسية والعقلية ،وفي هذه الحالة فإن الخص المعاق دائماً وفي أغلب الأحيان ما يكون في حاجة إلى مساعدة خارجية لتلبية متطلباتهم ومن هذا المنطق يكون واجب علينا أن تكون دعماً وسنداً لهم .

كما تحظى هذه الفئة من اهتمام بالغ في الآونة الأخيرة من طرف مجتمعاتنا من خلال إدماجهم في الحياة اليومية والعملية بغية تحفيزهم نفسياً واجتماعياً كغيرهم من الأفراد الأسوياء .

ونظراً إلى المشاكل والصعوبات التي تتلقاها فئة المعاقين فئة المعاقين وخاصة فئة المعاقين حركياً، نفسياً وعقلياً من عدم قدرتهم على مسايرة المجتمع بما فيه من معايير و أعراف وتقاليد وعدم الخروج منها.فهم يتعرضوا أيضاً إلى صراعات داخلية شعوري ولا شعورية تعمل على إحباطهم معنوياً .زد على ذلك عدم قدرتهم على تحقيق حاجاتهم ومتطلباتهم النفسية والمادية وعدم قدرتهم على التكيف داخل المجتمع وتوافق المعاق مع الظروف التي يمر بها، فالتوافق النفسي يتعلق بقدرة الفرد أو الشخص المعاق علة إحداث التوازن الانفعالي بين دوافعه،و الضبط النفسي فالشخص السوي المتوافق يصدر عنه سلوك أدائي فعال يواجه بيه مختلف المشاكل التي تواجهه، والضغطات التي يتعرض لها بإيجاد أساليب إيجابية مرضية،وبالتالي تحقيق التوافق مع نفسه

وأسرته. و هو مبدأ هام في تحقيق أهدافه ورغباته.ومن أهم الدراسات التي تناولت موضوع التوافق نجد دراسة الباحث(صالح مرحاب 1984) حيث تهتم بالتوافق النفسي و علاقته بمستوى الطموح و التي يهدف من خلالها إلى الكشف عن العلاقة الموجودة بين مظاهر التوافق النفسي و مستوى الطموح لدى المراهقين و المراهقات بالمغرب.كما نجد دراسة(عبد الله يوسف أبو سكران 2009) و التي تناولت موضوع التوافق النفسي الإجتماعي و علاقته بمركز الضبط (الداخلي _ الخارجي) للمعاقين حركيا في قطاع غزة والتي كان يهدف من خلالها إلى معرفة مستوى التوافق النفسي الإجتماعي للمعاقين حركيا لدى عينة الدراسة. ومن أجل معرفة أو التوصل إلى مدى فاعلية النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركياً تراءت لنا عدة تساؤلات تلخصت في التساؤل العام وهو كالتالي :

2. _التساؤل العام:

كيف تؤثر ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا

_التساؤلات الجزئية:

_هل المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني المكيف أكثر توافقا نفسيا من نظرائهم الغير ممارسين ؟

_هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي للمعاقين حركيا الممارسين و الغير ممارسين و لصالح من ؟

3. _أهداف البحث:

_ معرفة تأثير ممارسة النشاط البدني المكيف على التوافق النفسي للمعاقين حركيا

_ معرفة من هم الأكثر توافقا نفسيا بين الممارسين للنشاط الحركي المكيف و الغير ممارسين

_ معرفة الفروق في التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الحركي المكيف

4. _الفرضيات:

_الفرضية العامة:

_تؤثر ممارسة النشاط الحركي المكيف تأثير إيجابيا في التوافق النفسي لدي المعاقين حركيا

_ الفرضيات الجزئية:

_ إن المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الحركي المكيف أكثر توافقا نفسيا من نظرائهم الغير ممارسين.

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الحركي المكيف لصالح الممارسين.

5. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

لقد وردت في بحثنا هذا مصطلحات و مفاهيم عديدة توجب على الباحث أن يوضحها كي تسهل عملية القراءة و الإستوعاب وذلك دون أي عناء أو غموض وهي كالتالي.

_النشاط البدني المكيف:

يعرفه حلمي إبراهيم و ليلي فرحات السيد على أنه تلك الرياضة و الألعاب التي يتم التغيير فيها لدرجة يستطيع بها المعوق غير القادر على الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية بمعنى ذلك أن التربية الرياضية المعدلة تعتبر برامج وقائية متعددة و التي تمثل الأنشطة الرياضية والألعاب التي يتم التعديل فيها بحيث يتلاءم مع حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها (فرحات، 1990، صفحة 48)

التعريف الإجرائي: هو مجموعة من الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية التي تمارس خارج المؤسسات التربوية و داخل الأندية الرياضة لأهداف إما ترويحية أو صحية و تنافسية.

_التوافق النفسي: هو حالة من التلاؤم بين الشخص و ذاته، وبين الشخص و بيئته المحيطة به، وتتضمن قدرة الفرد على تعديل سلوكه و اتجاهاته إذا واجه مشكلات معينة. (الفاقي، 2008، صفحة 26)

التعريف الإجرائي: هو عملية يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وبيئته وتقبل ما لا يمكن تعديله حتى تحدث حالة من التوازن و توفيق بينه وبين البيئة تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية، و مقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية.

_الإعاقة الحركية: هو عدم قدرة الفرد على القيام بمختلف النشاطات و الوظائف في حياته اليومية نتيجة العجز و الضرر.

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الأول :

دراسة جبوري بن عمر تحت عنوان "أثر النشاط الرياضي على التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية، سنة 2009

فرضية البحث :ممارسة النشاط الرياضي لها أثر على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية

أهداف الدراسة :

وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط الرياضي على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية حسب متغير الممارسة

المنهج المتبع:

أستخدم المنهج الوصفي

_عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 316 تلميذ و تلميذة تم اختيارها عشوائيا

الأداة المستعملة:تم استخدام مقياس التوافق النفسي العام

أهم النتائج المتوصل إليها:

يؤثر النشاط البدني المكيف على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ذكور وإناث للممارسين مقارنة بغير الممارسين :

➤ الدراسة الثانية:

دراسة كل من الطلبة دحمان جعيو و النوري بغدادي ضمن نيل شهادة الليسانس سنة 2010/2009 تحت عنوان. واقع النشاط البدني الرياضي للمعوقين حركيا .

_فرضيات الدراسة

ان رياضة المعاقين حركيا في الجلفة مغيبة تماما

التدني المعيشي للمجتمع الجنوبي يقضي إلى تغييب رياضة المعاقين حركيا بالمنطقة

عدم تكفل المسيرين أدى إلى إهمال هذه الرياضة

أهداف الدراسة.

معرفة حقيقة رياضة المعاقين حركيا في الجلفة.

معرفة إذا ما كان التدني المعيشي للمجتمع هو المسؤول عن تغييب رياضة المعاقين .

معرفة هل إهمال هذه الرياضة راجع إلى عدم تكفل المسيرين أم لا.

_عينة الدراسة .

اشتملت عينة الدراسة على 50 معاق و 8 مدربين.

_الأداة المستعملة.

لقد استخدم الباحثان الاستبيان و النسبة المئوية لتحليل النتائج.

المنهج المتبع

تم الاعتماد على المنهج الوصفي (المسحي)

_أهم النتائج المتوصل إليها : التربية البدنية و الرياضية وسيلة كفيلة بالإدماج الاجتماعي لهذه الفئة كما أظهرت تغيب الوعي بالجانب الرياضي بالنسبة للمعاقين حركيا و عدم وجود سياسة أو تخطيط يهتم برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة في الجنوب.

أهم التوصيات :

تشجيع الجمعيات الخيرية على المساهمة في تفعيل الممارسة الرياضية للمعاقين

➤ الدراسة الثالثة:

دراسة لنيل شهادة ماستر لسنة 2013_2014 تحت عنوان " دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم والبكم" من إعداد الطالبان شويرف العروسي _ نينة خليل

مشكلة الدراسة:

ما دور النشاط الحركي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم والبكم.

هدف الدراسة :

معرفة الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم والبكم

الفرضية العامة :

لنشاط الرياضي دور في تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم والبكم

منهج البحث:

المنهج المتبع هو المنهج الوصفي

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من 10 مربين من مدرسة صغار الصم و البكم تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل

أهم النتائج المتحصل عليها:

يساهم النشاط الحركي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم والبكم.

➤_الدراسة الرابعة:

دراسة عرابي عزيز سنة 2013 :وكان عنوان الدراسة كالأتي دور النشاط البدني الرياضي في تحسين الحالة النفسية و الاجتماعية لدى فئة المعاقين حركيا.

مشكلة الدراسة:

هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى فئة
المعاقين حركيا

_هل النشاط البدني الرياضي دور في تحقيق التوافق النفسي لدى فئة المعاقين حركيا
_هل النشاط البدني الرياضي دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى فئة المعاقين
حركيا.

_أهداف الدراسة:

_التعرف على الخصائص النفسية و الانفعالية و الاجتماعية و معرفة مختلف
المشاكل التي يعانون منها و كيفية معالجتها عن طريق النشاط البدني الرياضي .

_إبراز أهمية النشاط البدني الرياضي في ارتقاء المستوى البدني و النفسي و
الاجتماعي للمعاقين حركيا.

_فروض الدراسة :

_للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى فئة المعاقين
حركيا

_للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق التوافق النفسي لدى فئة المعاقين حركيا

_للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى فئة المعاقين حركيا

_منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لكونه أكثر استعمالا لا سيما في المجال الرياضي و النفسي.

_ عينة الدراسة :

لقد تم اختيار عينة الدراسة من مجتمع رياضي للمعاقين بولاية مستغانم والمتمثل في نادي أمال مستغانم للسباحة 10 رياضيين وجمعية النصر كرة السلة على الكراسي المتحركة 25 رياضي.

_ أهم الاستنتاجات :

النشاط البدني الرياضي يمكن المعاق حركيا من تحقيق مختلف جوانب التوافق النفسي الاجتماعي لذلك يجب إن تتضافر الجهود للاهتمام بهذه الفئة

➤ _ الدراسة الخامسة:

دراسة رافعي أحمد و نوار ياسين سنة 2013:

تحت عنوان: دور النشاط البدني المكيف لدى المعاقين حركيا في تحسين التفاعل الاجتماعي .

_مشكلة الدراسة:ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في ما يلي:

_هل للنشاط البدني المكيف دور في الاندماج الاجتماعي لدى المعاقين حركيا

_هل للنشاط البدني المكيف دور في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى المعاقين حركيا

_هل للنشاط البدني المكيف دور إيجابي في تنمية روح التعاون لدى المعاقين حركيا

_أهداف الدراسة :

_معرفة ممارسة النشاط البدني المكيف و انعكاسات الإيجابية على تحسين التفاعل الاجتماعي عند المعاقين حركيا

_الكشف على مدى أهمية ممارسة الرياضة عند المعاقين حركيا

_إعطاء صورة واضحة على تأثير النشاط البدني المكيف على فئة المعاقين حركيا

_فروض الدراسة :

_للنشاط البدني المكيف دور في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى المعاقين حركيا

_يمكن للمعاقين حركيا الاندماج مع الجماعة من خلال النشاط البدني المكيف

_للنشاط البدني المكيف دور إيجابي في تحقيق التعاون بين المعاقين حركيا

_منهج الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي من أجل تشخيص الظاهرة

_عينة الدراسة :

لقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة و تمثلت في 34 معاق من جمعية الأمل و النصر بمستغانم حيث جمعية الأمل 14 معاق و جمعية النصر 20 معاق.

_ الاستنتاجات:

_النشاط البدني المكيف لفئة المعاقين حركيا يحسن التفاعل الاجتماعي

_للنشاط البدني المكيف دور هام في تنمية روح التعاون و الاتصال و يسهل دمجهم في مجتمعهم.

التوصيات: توعية المجتمع بأن الرياضة وسيلة تربوية و هادفة تعود بالفائدة على المعوق حركيا و إبراز أهميتها بالنسبة له

_ضرورة ممارسة المعاق حركيا للرياضة و المواظبة عليها

_الرقى برياضة المعاقين بهدف دمجهم في المجتمع.

التعليق على الدراسات:

تحمل هذه الدراسات مجموعة قيمة من المعلومات الخاصة بالمعاقين التي تناولها الباحثون، وخاصة المعاقين حركيا فأضفت بذلك موسوعة علمية في هذا المجال و أثرت المكتبة العلمية بالنسبة للنشاط البدني المكيف فكانت أغلب النقاط المشتركة بينهم وهي من حيث المنهج:

اتفقت الدراسات في المنهج الذي يتناسب و أهداف الدراسة حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات و البحوث تقريبا. من حيث العينة:

لقد اختلفت الدراسات في حجم و نوع و جنس العينة و كيفية اختيارها و في جميع متغيرات البحث طبقت على المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني

المكيف حيث لوحظ أن معظم الدراسات السابقة تم اختيارهم في معظم الدراسات بالطريقة العشوائية.

من حيث الأداة المستخدمة:

لقد تشابهت الدراسات في معظمها و قد اعتمدت على طريقة المقياس.

من حيث الأدوات الإحصائية:

1. اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث و الدراسات السابقة باختلاف

الهدف من كل دراسة حيث أن معظمها استخدم المعالجات الأولية المتداولة

في كل البحوث و المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري،

النسب المئوية

2. نقد الدراسات

مما سبق ذكره يتضح لنا ان معظم الدراسات السابقة قد ركزت على أهمية

النشاط الرياضي على التوافق النفسي للمعاقين و خاصة فئة المعاقين حركيا

حيث أنها أكدت على انه يمكن تحقيق توافق المعاق نفسيا مع بيئته و مع

نفسه. كما أوضحت الدراسات السابقة ان هناك مؤشرات تدل على ضرورة

البرامج الرياضية للمعاقين عامة وللمعاقين خاصة حيث أكدت معظم

الدراسات على أهمية النشاط الرياضي في تحقيق التوازن و التوافق الانفعالي

و الأسري و كذا الاجتماعي

و عموما فقد بينت هذه الدراسات ان هناك نقاط اختلاف و تشابه في عملية

التوافق النفسي لدى الفرد تبعا للظروف الاجتماعية و الشخصية فضلا عن

المحيط الأسري

و في الأخير الشيء الملاحظ في هذه الدراسات أنها تتشابه مع بحثنا في
إعتمادها على مقياس التوافق النفسي كأداة لجمع البيانات و كذا في المنهج
المتبع كما قد اختلفت في طريقة اختيار العينة و حجمها

الفصل الأول النشاط البدني المكيف

تمهيد

- 1-1-1 مفهوم النشاط البدني المكيف.
- 2-1-1 النشاط لرياضي المكيف في الجزائر.
- 3-1-1 أسس النشاط البدني المكيف.
- 4-1-1 تصنيفات النشاط البدني المكيف.
- 1-4-1-1 النشاط الرياضي الترويحي.
- 2-4-1-1 النشاط الرياضي العلاجي.
- 3-4-1-1 النشاط الرياضي التنافسي.
- 5-1-1 أهمية النشاط البدني الرياضي.
- 1-5-1-1 الأهمية البيولوجية.
- 2-5-1-1 الأهمية الاجتماعية.
- 3-5-1-1 الأهمية النفسية.
- 4-5-1-1 الأهمية الاقتصادية.
- 5-6-1-1 الأهمية الترويحي.
- 6-5-1-1 أهمية العلاجية.
- 6-1-1 صعوبات النشاط البدني الرياضي المكيف.
- 1-6-1-1 الوسط الاجتماعي.
- 2-6-1-1 المستوى الاقتصادي.
- 3-6-1-1 السن.

1-1-6-4 الجنس.

1-1-6-5 درجة التعلم.

1-1-6-6 الجانب التشريعي .

خلاصة.

تمهيد :

إن النشاط الرياضي المكيف على مر السنين قد عرف تطوراً كبيراً خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف مجالاته وطرقه تطوراً معتبراً، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب.

حيث تعد الأنشطة الرياضية الخاصة بالمعاقين كغيرها من الرياضات إذ تحمل طابع رياضي تنافسي سواء كانت فردية أو جماعية بهدف الوصول إلى أحسن النتائج وقد نجح المعاقين أن يحققوا علامات جيدة في هذا المجال ولذلك يصح القول أن النشاط البدني الرياضي يعد شرطاً من شروط الراحة الإيجابية النشطة التي تحتل أهمية بالغة في استثمار وقت الفراغ بالإضافة إلى ذلك يعتبر من أهم الحلول المقترحة للسمو بالمستوى اللياقة البدنية والصحية للمعاق، إذ يعمل على بناء الجسم، ويخلصه من الملل والروتين ويمنح له فرصة الاستمرار والعطاء وتجعل منه فرداً قادراً على العطاء والإنتاج.

1-1-1 مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات: يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (فرحات ح.، 1998، صفحة 223)

تعريف ستور stor نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (begique, 1993, p. 10)

محمد عبد الحليم البوايز: هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تتسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة .

فمن خلال هذا العرض لمختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها، فمثلا في الرياضات التنافسية هو تكييف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكييف الأنشطة الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فان اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكييف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تتماشى مع حالة ودرجة ونوع الإعاقة، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها، بحيث تتماشى مع قدراتها البدنية والاجتماعية والعقلية .

1-1-2 النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر:

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في CHU في تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في CMPP في بوسماعيل، وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا ، وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية ISMGF وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا IBSA وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 الى 30) سبتمبر حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن.

وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر .

فكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16-35) سنة.

حيث تمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل

حسب نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة:

أ-المعوقين المكفوفين:

-ألعاب القوى

-كرة المرمى

-السباحة

-الجيدو

-التندم

ب-المعوقين الحركيين:

-ألعاب القوى

-كرة السلة فوق الكراسي المتحركة

-رفع الأثقال

-السباحة

-تنس الطاولة

ج-المعوقين الذهنيين:

-ألعاب القوى

-كرة القدم باللاعبين

-السباحة

-تنس الطاولة

-كرة الطائرة

وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة في بينها وعلى رأسها.

*تطوير النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق :

- العمل التحسيبي والإعلام الموجه.

- للسلطات العمومية.

- لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين

- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات.
 - والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها :
 - اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة (I.C.C)
 - اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)
 - الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا (INAS-FMH)
 - الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة (ISMW)
 - الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)
 - الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية (CP ISRA)
- وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية.
- وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا، نجاحا كبيرا وظهر قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين، وخاصة في اختصاص ألعاب القوى، ومنهم علاق محمد في اختصاص (100-200-400) متر، وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 (معوق بصري) وفي نفس الاختصاصات، وبلال فوزي في اختصاص (5000 متر و 800 و 1500) متر.

1-1-3 أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

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

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

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي:

* العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي؛

* إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية؛

* أن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج؛

* أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية؛

* أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات؛

* أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة.

وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق

التالية:

تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة، تصغير أو تكبير أداة اللعب، زيادة مساحة التهديف؛
-تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني إلى حد ما؛

-الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب؛

-الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية، كالأطواق والحبال
إلخ؛

-إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر
والخروج في حالة التعب؛

-تقسيم النشاط على اللاعبين تبعا للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد. (فرحات ح.،
1990، الصفحات 47-49-50)

1-1-4 تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

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

1-1-4-1. النشاط الرياضي الترويحي: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض
تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية
والاجتماعية، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين.

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية
كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من
النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب
للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه

خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 09)

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعاً عاطفياً كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمتد الأغلبية بالترويج الهادف بدنياً وعقلياً.... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية. (شحاتة، 1991، صفحة 79)

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

ويمكن تقسيم الترويج الرياضي كما يلي:

أ- الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

ب- الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ج- الرياضات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء أو التجديف، اليخوت والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

1-1-4-2 النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء. (عطيات محمدخطاب، صفحة 64. 65. 66)

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل.

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي، وطبيعة ونوع الإصابة، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكم في الحركة (Randain, 1993) واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة.

1-1-4-3. النشاط الرياضي التنافسي: ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات

العالية ، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً، هدفه الأساسي الارتقاء.

بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم. (Ruvue, 1993, p. 63)

1-1-5 أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

1-1-5-1. الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. (لطي بركات أحمد، 1994، صفحة 65)

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

1-1-5-2. الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوربا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا (Ruvue, 1993, p. 63) متنافسون على أنهم أكثر لهما وإسرافا.

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي:
الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي. (لطفى بركات أحمد، 1994، صفحة 65)

كما أكد " محمد عوض بسيوني " أن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها، حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع.

وهو ما أكده كذلك "عبد المجيد مروان" من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور، كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق

1-1-5-3. الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد)، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترفيه أنها تؤكد مبدئين هامين:

أ. السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

ب. أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر.

أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس - الشم - التذوق - النظر السمع في التنمية البشرية. وتبرز أهمية الترفيه في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فان الخبرة الرياضية والترفيهية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الحيشطالتية.

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لاشك

فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله.
(القزوني، 1978، صفحة 20)

1-1-5-4. الأهمية الاقتصادية:

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

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها (Ruvue, 1993, p. 49.50) بالراحة النفسية والتسلية.

1-1-5-5. الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:
- تعلم مهارات وسلوك جديدين: هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.
- تقوية الذاكرة: هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان

حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تتردد أثناء الإلقاء تجد مكان في « مخازن » المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها « في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية. -تعلم حقائق المعلومات: هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الإسكندرية فان المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

-اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية .

1-1-5-6. الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة الترويحية يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون، موسيقى، سينما، رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات

المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية.

1-1-6 معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الرياضة التروييح إلا أن كل من حجم الوقت والتروييح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

1-1-6-1. الوسط الاجتماعي:

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

يرى "دومازودين" إن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا، لان عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما، وقد جاء في استقصاء جزائري، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات (sport). وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسشن "Luschen" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما. (sillamy, 1980, p. 197)

1-1-6-2 المستوى الاقتصادي:

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية، يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه. يبدو من خلال كثير من الدراسات إن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية (dumazadier, p. 260).

كما لاحظ " سوتش " أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح ، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل والسياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية. وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال. (الساعاتي، 1980، صفحة 319)

والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدرتهم المادية لذلك.

1-1-6-3. السن:

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمت وكبر في السن قل نشاطه في اللعب. يشير سولينجر " Sullenger " إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي. أن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان بها سلوكاً ته الترويحية الخاصة، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح، في حين ان الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة

بفرنسا " 1967 " وجد ان مزاوله الرياضة تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تتعدم في عمر 60 عاما (roymonde, 1983)

1-1-6-4 الجنس:

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وبالعاب الآلية والعاب المطاردة.

ولقد أوضحت دراسات هونزيك " Honzik " أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وان الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون.

كما أوضحت دراسة اليزابيث تشايلد " E . Child " إن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن الثالثة.

12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية.

إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير (حماحمي، 1997، صفحة 63).

1-1-6-5 درجة التعلم:

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودبي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويقه ... ، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويق أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

كما أوضحت دراسة بلجيكية إن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي ...).
وإن الجامعيون يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة (Cozcheuve, 1980, p. 87)
والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كفاءات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد .

1-1-6-6 الجانب التشريعي:

بمعنى أن معظم المجتمعات ليس لديها تشريعات كافية في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة والتكفل بهم، خاصة منها الحق في ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف ألوانها خصوصا في الدول العربية، وتوفير الخدمات الرياضية والترويحية للخاص، مما يشكل عائقا في تقديم الخدمات الضرورية لهذه الفئة.

خلاصة:

تعتبر ممارسة النشاط البدني المكيف من أهم العناصر الأساسية للصحة النفسية و اللياقة البدنية إذ هي تقيه من مختلف الأمراض مهما كانت سواء نفسية أو عقلية أو حركية.

وعلى هذا الأساس فالنشاط البدني المكيف عبارة عن نظام متكامل وشامل لا يهدف إلى إعداد المعاق بدنيا أو تعليمه بعض المهارات الحركية و إنما هو تعليم المعاق عن سن الخلق كما يعمل على التخلص من التوتر النفسي و التقليل من الانفعالات و إشباع حاجاته النفسية و توافقه مع ذاته أولا ثم توافقه مع المحيط الذي يحيط به،لذا كان هذا الفصل أداة فعالة في إعطاء تحليل لمفهوم النشاط البدني المكيف ومدى تأثيره على المعاقين وخاصة المعاقين حركيا

الفصل الثاني التوافق النفسي و الإعاقة الحركية

-تمهيد

1-2-1 تعريف التوافق

2-2-1 مقاييس التوافق النفسي العام

3-2-1 نظريات التوافق النفسي العام

4-2-1 إبعاد التوافق النفسي العام

5-2-1 مستويات التوافق النفسي العام

6-2-1 مجالات التوافق النفسي العام

7-2-1 التوافق والصحة النفسية

8-2-1 مؤشرات التوافق النفسي

9-2-1 أهمية دراسة التوافق النفسي

10-2-1 العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي

11-2-1 مفهوم الإعاقة الحركية

12-2-1 أصل الإعاقة الحركية

13-2-1 أسباب الإعاقة الحركية

14-2-1 أنواع الإعاقة الحركية

1-2-1 أقسام الإعاقة الحركية

16_2_1 تأهيل المعاقين حركيا

خاتمة

تمهيد:

يعتبر مصطلح التوافق من أكثر المصطلحات انتشارا في علم النفس والصحة النفسية، وقد تكمن أهمية هذا المصطلح في عصرنا الحديث إلى الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي، وقد اتفقت العديد من الدراسات إلى إن مفهوم التوافق هو عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين هما: الفرد نفسه وثانيا البيئة المادية، أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية، وتحقيق مختلف مطالبه، متبع بذلك وسائل ملائمة لذاته فالتوافق النفسي له علاقة وطيدة بالمعاقين وخاصة فئة المعاقين حركيا إذ ينقص هذه الأخيرة الأمن والاستقرار النفسي و عدم قدرته على التكيف مع المجتمع. والمعاقين حركيا بصفتهم جزء لا يتجزأ من البشرية إذ هم يعتبرون أنفسهم الحلقة الأضعف في المجتمع وذلك راجع إلى عدم الثقة بالنفس و الشعور بالوحدة و الانطواء ،و في هذا الفصل سنحاول إعطاء ولو تحليل بسيط لمدى أهمية التوافق النفسي عند المعاقين حركيا.

1-2-1 تعريف التوافق:

إن مفهوم التوافق يشير إلى وجود علاقة بين منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم الحاجات البيولوجية والاجتماعية والتي يكون الفرد مطالباً بتلبيتها، وعلى ذلك يشمل التوافق كل البيانات والتغيرات في السلوك، والتي تكون ضرورية حتى يتم لإشباع في إصدار العلاقة المنسجمة مع البيئة، وعلى ذلك فإن مفهوم التوافق الضيق مفهوم الشخصية السوية ومظاهر وسمات الشخصية ترتبط ارتباطا وثيقا بهذا

المفهوم، كما أن تحقيق التوافق هو هدف كل إنسان وهو غاية كل العاملين في الصحة النفسية. (أشرف عبد الغني، 2003، صفحة 125)

فيعرفه لازاروس (LAZAROUS) على انه مجموعة من العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة.

ويعرفه كارل روجر (K.ROJER) على أن قدرة الشخص على تقبل الفكرة التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصية الفرد. (القذافي، 1998، صفحة 110)

ويعرفه نعيم الرفاعي على انه مجموعة من ردود الفعل التي يعدل الفرد بها بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطه (الرفاعي، 1978، صفحة 28)

ويشير الدكتور عبد الله الحنفي إلى التوافق على انه علاقة ملائمة و تكيف مع البيئة، منها أن يبقى الفرد على استيفاء حاجاته وإشباعها وان يكون بوسعه القيام بما يطلب منه ومواجهة الظروف التي تحيط به أو تأتي تفرض علي، ويقتضى أن يعدل من سلوكه أحيانا أو تمتد محاولة التعديل الى البيئة نفسها حتى يقارب بين إمكانياته وظروفه ويوازن بين حاجاته ومتطلباته، فان نجح في ذلك وهو غالبا ما ينجح وان فشل فهو ما يسمى عدم التوافق. (الحنفي، 1995، صفحة 526)

وقد عرفه مصطفى فهمي بأنه عملية مستمرة يهدف بها الشخص الى تغيير سلوكه ليحدث بها علاقة أكثر توافقية بينه وبين البيئة، وبناء على ذلك يستطيع أن يعرف الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته.

ويرى سوبر (super) بأنها هناك مظهران أساسيان للتوافق هما التوافق الذاتي ويتعلق بالتنظيم النفسي الذاتي، أي العلاقات الداخلية، أما التوافق الاجتماعي فيتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين، وهذان المظهران يعبران عن نفسيهما في مواقف الحياة المختلفة التي يوجد بها الفرد سواء في المنزل، العمل أو حتى في المدرسة.

1-2-2- مفهوم التوافق النفسي العام:

وقد عرفه ولمان 1973 بأنه تلك التغييرات في السلوك التي تقتضيها اتساع الحاجات ومواجهة المتطلبات حتى يستطيع الفرد أن يقيم علاقة منسقة مع البيئة. (الشاذلي، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، 2001، صفحة 55)

وقد عرفه أيضا حامد عبد السلام زهران على أنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة. (مرحاب، 1989، صفحة 36)

ويعرفه عطية محمد هنا التوافق النفسي عملية تشير الى الاحداث النفسية التي تعمل على استبعاد حالات التوتر وإعادة الفرد الى مستوى معين وهو المستوى المطلوب والمناسب لحياته في البيئة التي يعيش فيها، فالفرد بهذا يتصرف مدفوعا بدافع الهدف التي يشبع بها هذا الدافع، وعندما تعترضه العواقب فانه يقوم بأفعال وتصرفات واستجابات مختلفة قد يجد أنه باستجابته قد تغلب على العقبة ووصل الى هدفه وأشبع حاجاته ودوافعه. (هنا، 1986، صفحة 58_59)

ويرى إبراهيم ناصر بأن التوافق النفسي هو القدرة على استعادة الفرد لآتزانه الداخلي نتيجة اشباعه لدوافعه الداخلية، وبالتالي شعوره بالرضا عن ذلك وتقبله لذاته وثقته بها واعتماده عليها (ناصر، 2004)

ومن خلال المفاهيم و التعاريف المذكورة أعلاه يمكننا أن نقول بأن التوافق النفسي هو تلك التغييرات التي تحدث على مستوى سلوك الفرد من أجل اشباع حاجاته والتغلب على متطلبات الحياة والبيئة المختلفة.

1-2-3- نظريات التوافق النفسي:

هناك الكثير من النظريات التي فسرت عملية التوافق وبينت أسباب سوء التوافق لدى الفرد ومن أهم هذه النظريات ما يلي:

1-3-2-1 النظرية البيولوجية الطبيعية:

تؤكد هذه النظرية على أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج من أمراض بسبب إصابة الجسم خاصة،

و هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق إصابات والجروح و العدوى أو الحقل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد.

وترجع اللبانات الأولى لوضع هذه النظرية الجمهورية الى كل من هارون، مندل وجانون كالمان (محمد، 2004، صفحة 24)

1-3-2-2 النظرية النفسية:

ويمكن تمثيلها جملة نظريات حسب محمد جاسم محمد.

1-2-3-3 نظرية التحليل النفسي:

تظهر في آراء كل من فرويد والذي اعتقد أن عملية التوافق الشخصي حاليا ما تكون شعورية، أي أن الأفراد لا تراعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، ويرى فرويد أن العصاب واللحاح شكل من أشكال سوء التوافق، ويقرر أن السمات الأساسية لشخصية متوافقة والمهتمة بالصحة النفسية تمثل في ثلاث سمات هي قوة الأنا، القدرة على العمل والقدرة على الحب.

ويعتقد 'يونغ' أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار نمو الشخص توقف أو تعطل، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة.

كما يعتقد أدلر أن الطبيعة الإنسانية تعد أساسا أنانية، وخلال عمليات التربية فان بعض الأفراد ينمون لديهم اهتمام اجتماعي قوي ينتج عن رؤية الآخرين مستجابين لرغباتهم، ومسيطرين على الدافع الأساسي دون عبور قيد الآخرين طالبي السلطة أو السيطرة.

1-2-3-4 النظرية السلوكية:

طبقا للنظرية السلوكية فان أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة مكتسب، وذلك من خلال التغيرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير كيفية الاستجابة لتحديد الحياة التي تقابل بالتعزيز او التدعيم.

1-2-3-5 نظريات علم نفس الانسان:

تظهر في آراء كل من روجرز الذي يشير إلى الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يغيرون من بعض الجوانب التي تمثلهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المنسقة مع مفهومهم وذاتهم. أما ماسلو فقد أكد على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق الأسري الجيد . أما تيزوز أكد على أهمية التنظيم أو التوجيه، وعلى أن يعي الأفراد دون خوف من المستقبل لأن هذا سيفقد الأفراد شعورهم الفعلي بالرضا.

إن النظرية النفسية راهنت على العوامل الذاتية النفسية وأهملت ما قد يتعرض له الفرد من ضغوط نفسية و اجتماعية تعيق توافقه.

1-2-3-6 النظرية الاجتماعية:

وترى هذه النظرية أن الشخصية المتكاملة هي الشخصية التي لا تظهر فيها أي تناقض أو صراع، أي عندما تتعرض لدراسة التوافق في الضوء، وهذه النظرية تشير إلى أن تعقد المجتمع الحديث يؤدي إلى تقليل فرص التكامل للشخصية إلى ظهور احتمالات كثيرة تفككها، والدليل على ذلك الزيادة النظرية في نسبة من يقعون فريسة للأمراض النفسية والعقلية والعصبية والسوي ممن استطاع ان يجاري قيم المجتمع ومعاييره وأهدافه. (الغني م.، 1997، صفحة 255)

1-2-4 أبعاد التوافق النفسي :

1-4-2-1 التوافق الشخصي:

وهو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافرا منها أو ساخطا عليها أي غير واثق منها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من مشاعر الذنب والقلق والضيق، ومن

المكونات الرئيسية لهذا البعد من التكيف اتساع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة
 مرضي الفرد والمجتمع في أن واحد. (فهمي، 1989، صفحة 34)

وفي هذا السياق يرى كمال دسوقي أن بناء شخصية الفرد في اتفاق مع دوافعها للعيش
 وشحن قوى العقل، واستعدادات الذكاء بالتعليم والتفكير لإدراك محسوسات العالم
 الخارجي الذي يحيط به، والداخلي الذي ينبعث من باطنه، ثم استجابته لكل ذلك
 بآليات الجهاز العصبي الذي يديره و يرأسه المخ كجهاز وتوجيه وإدارة (دسوقي،
 1976، صفحة 7_8)

وهكذا فإن هذا البعد يخص الشخص وحده ومدى قدرته على فك الصراع أو الصراعات
 الداخلية التي يعيشها بسبب التصادم دوافعه المختلفة، ويقاس هذا البعد بمدى قدرة
 هذا الشخص على التوافق بين هذه الدوافع، وعليه فالتوافق الشخصي هو تلك
 العملية التي يحقق الفرد من الاتزان مع نفسه ويظهر ذلك بأن يكون واثقا منها
 معتمدا عليها في مواجهة التوافق الذي يتعرض لها، كما يظهر في ميله إلى
 التحرر والواقعية والانتماء والانبساط مع خلوه من الأعراض المرضية.

1-2-4-2 التوافق الاجتماعي:

ويتمثل ذلك في العلاقة الجيدة والانسجام الكلي بين الفرد والبيئة المحيطة به، ويرى حامد
 عبد السلام زهران أن التكيف الاجتماعي هو السعادة مع الآخرين والالتزام مع
 بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال بقواعد الضغط
 الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى
 تحقيق الصحة الاجتماعية (السلام، 1987، صفحة 150)

1-2-4-3 التوافق الصحي الجسمي:

وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع تقبله للمظهر الخارجي، والرضا عنه وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي اتجاه قدراته وإمكاناته وتمتعه بحواسه السليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدراته على الحركة والالتزان والسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون جهد أو ضغط لمهمته أو نشاطه. (شقيير، 2005)

1-2-5 مستويات التوافق النفسي:

نميز كثيرا من الآراء والكتابات السيكلوجية بين مستويات التوافق

1-2-5-1 مستوى التوافق الشخصي:

يشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية، مما يترتب عليها إن تقوم الأجهزة النفسية به دون صراعات شديدة وتحقق السعادة واتساع الدوافع والحاجات الداخلية والأولية (الفطرية والعضوية والفيزيولوجية)، الحاجات الثانوية والمكتسبة ويغبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي وهو ما يحقق الأمن النفسي.

1-2-5-2 مستوى التوافق الاجتماعي:

يعني أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها كما يقول ولومان في تعريفه أن تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية، وتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييره وتقبل

التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي والعمل لخير الجماعة، والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية. (الغني أ.،

2001، صفحة 85_86)

1-2-5-3 مستوى التوافق المهني:

ويتضمن التوافق المهني الاختيار المناسب للمهمة والاستعداد علما وتدريباً لها، والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضي والنجاح والعلاقة الطيبة مع الرؤساء والزملاء، والتغلب على المشكلات، ولا ينبغي اعتبار التوافق المهني هو توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة، ويعني التوافق المهني أيضاً توافق الفرد لبيئة العمل

1-2-6 مجالات التوافق النفسي:

هناك دروب مختلفة التوافق النفسي تبدو في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقاً سليماً وأن يتلاءم مع بيئته الاجتماعية أو المهنية مثل التوافق العقلي الديني التوافق السياسي والجنسي و الزوجي والانفعالي والأسري و التوافق الاقتصادي والمدرسي والتوافق الترويحي والمهني مما يدل على أن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير يمكننا فيما يلي إن نقوم بتعريف كل مجال على حدا ونذكر مايلي:

1-2-6-1 التوافق العقلي:

وتبرز عناصر التوافق العقلي في الإدراك الحسي و التعليم و التذكر و التفكير و الذكاء و الاستعدادات و يتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا و متعاوننا مع بقية العناصر.

1-2-6-2 التوافق الديني:

ويعتبر الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن الصراعات الداخلية العنيفة و هنا يتحقق التوافق الديني وذلك عن طريق الأيمان الصادق، وذلك أن الدين من حيث هو عقيدة و تنظيم للمعاملات بين الناس و أثر عميق في تكامل الشخصية و الرضا، فهو يرضي حاجة الإنسان الى الأمن.

1-2-6-3 التوافق السياسي:

ويتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها أي عندما يساير معايير الجماعة التي يتبعها إذ ما خالف تلك المعايير تتعرض لكثير من الضغوط المادية والنفسية أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع الكثير من حاجاته و يصيبه التوتر و القلق و عليه أن يساير معايير الجماعة أو يغير مبادئه السياسية و يوفق بينهما و بين التي تسود مجتمعه أو إن يقمع هذه المبادئ و الأفكار و أن ينتقل إلى مجتمع آخر يرحب بمبادئه حتى يتحقق دور التوافق بينه و بين مجتمعه (أشرف عبد الغني و اميمة محمود الشريني، 2003، صفحة 125)

1-2-6-4 التوافق الجنسي:

للجنس أثر كبير جدا و بالغ الأهمية في حياة الفرد و يتمثل ذلك الأثر في التأثير على السلوك و الصحة النفسية باعتبار النشاط الجنسي يشبع الحاجات البيولوجية و كثيرا من الحاجات سواء كانت شخصية أو اجتماعية و عدم الإشباع يؤدي إلى الإحباط و الصراعات و هذا يؤدي إلى عدم التوافق الجنسي مما يدل على عدم التوافق العام.

1-2-6-5 التوافق الزوجي:

ويتضمن عادة السعادة الزوجية والرضا أزواجي ويتمثل في اختيار مناسب للزواج و الإستعدادات للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي و حمل المسؤوليات والحياة الزوجية و القدرة على حل المشكلات و استقرار الزوجين (ناظم هاشم العبيدي، 1999، صفحة 55).

1-2-6-6 التوافق الانفعالي:

وذلك ما نجده في الهدوء و الاستقرار و الثبات و الضبط الانفعالي و السلوك الناضج و التعبير المناسب لمثيرات الانفعال و التماسك لمواجهة الصدمات الانفعالية وحل المشكلات الانفعالية.

1-2-6-7 التوافق الأسري:

يتضمن السعادة الأسرية التي تمثل في الاستقرار و التماسك الأسري وسلامة العلاقات بين الوالدين من جهة وبينهما وبين الأبناء ومن جهة أخرى و سلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم مع البعض و القدرة على تحقيق المطالب الأسرية حيث تسود

المحبة و الثقة و الإحرام المتبادل بين الجميع، ويمتد التوافق الأسري كذلك يشمل سلامة العلاقات مع الأقارب و حل المشكلات الأسرية (سري، 2000، صفحة

(38_37

1-2-6-8 التوافق الاقتصادي:

إن التغيير المفاجئ بالارتفاع و الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الفرد و يلعب حد الإشباع دور بالغا الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط فيغلب على الفرد الشعور بالحرمان و الإحباط إذا كان حد الإشباع منخفضا و يغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان حد الإشباع عنده مرتفعا .

1-2-6-9 التوافق المهني:

و يشمل الرضا عن العمل و إرضاء الآخرين فيه و يتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة و اقتناع شخصي، و الاستعداد لها علما و تدريبيا للدخول فيها و الصلاحية المهنية و الكفاءة و الشعور بالنجاح و العلاقات الحسنة مع الرؤساء و الزملاء و التغلب على المشكلات.

1-2-6-10 التوافق الترويحي:

يقوم التوافق الترويحي في حقيقته على إمكانية الشخص مؤقتا من أعباء العمل و مسؤولياته أو التفكير فيه خارج أوقات أو مكان العمل أو التصرف في الوقت

بحرية وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته و يمارس فيه هواياته الرياضية كانت أم عقلية و يتحقق بذلك الاستجمام

1-2-6-1 التوافق الدراسي:

تبدو حالة التوافق المدرسي للعملية الدينامكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستجاب الدروس و تحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية و مكوناتها الأساسية و التوافق المدرسي تبعا لهذا المفهوم ،قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين :بعد عقلي و بعد اجتماعي

1-2-7 التوافق والصحة النفسية:

ان مفهوم الصحة النفسية لها علاقة بمفهوم التوافق و من خلاله يمكن أن نعرف التوافق على أنه العاقبة المرضية للإنسان مع البيئة المحيطة به و لا يكون التوافق محققا و كاملا إلا إذا صاحبه رضا الإنسان و إحساسه بالسعادة والثقل النفسي لهذه البيئة فالرضا النفسي هو حالة نسبية من الهدوء و الاسترخاء الذهني متبوعا بشعور ثان نتيجة إشباع و توقع إشباع أو تحقق هدف ما تحقيقا كليا في موقع تفاعلي

و تقاس الصحة النفسية بمدى قدرة الفرد على مجابهة مشاكله وكيفية التعامل معها و حلها حلا سليما نظرا لسعيها إلى تمكين الفرد إن يكون قادرا على استخلاص اللذة و السرور و البهجة من مصادر إشباع حاجاته من الطعام ومن الراحة و الاستجمام و من الجنس و العمل و اللعب و ذلك مع النسق القيمي للمجتمع بالإضافة إلى سعيها إلى إقامة التوازن المنسجم بين المعايير الشخصية و الاجتماعية

1-2-8 مؤشرات التوافق النفسي:

يمكن إن نحدد بعض المؤشرات التي تشير إلى التوافق كآآتي:

_إن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية

_أن تكون طموحات الشخص بمستوى إمكاناته

_الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للشخص

_أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية أهمها الثبات الانفعالي و اتساق

الأفق و التفكير العلمي ومسؤولياته

_أن تتوافر في الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية التي تبني المجتمع

كاحترام العلم و أداء الواجب و احترام الزمن

_الإقبال على الحياة و التحلي بالخلق الكريم

_الخلو النسبي من الأعراض المرضية النفسية و العقلية

_الشعور بالسعادة و الراحة النفسية والرضا عن الذات

_التمتع بقدر كاف من التوافق الشخصي و الأسري و الاجتماعي (صالح حسين الدهاري

، 2005، صفحة 62)

1-2-9 أهمية التوافق النفسي:

1-2-9-1 ميدان التربية :

يمثل التوافق الجيد مؤشرا إيجابيا أو دافعا قويا يدفع الطلبة إلى التحصيل من ناحية و يرغمهم على الدراسة ويساعدهم على إقامة علاقات وطيدة مع زملائهم.

1-2-9-2 ميدان الصحة النفسية:

إن سوء التوافق يمثل واحد من الأساليب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة مختلفة من الأسباب التي تعلق عنها الأسباب المرضية من هناك فإن دراسة الشخصية قبل المرض و مدى توافق الفرد مع بيئته وأسرته و زملائه، وبالتالي فإننا نتوقع ان الأشخاص سيدوا التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر و القلق و الاضطراب النفسي (صبرة محمد علي و أشرف عبدالغني، 2004، صفحة 128)

1-2-10 العوامل التي تعيق عملية التوافق النفسي:

وتبرز هذه العوامل التي تعيق إتمام عملية التوافق فيما يلي:

_النقص الجسماني:فالحالة الجسمية للفرد تؤثر على مدى توافقه فمثلا الشخص العليل الذي يشكو من الأمراض تقل كفاءته و يكون دائما في عرضة لمواجهة مشاكل نفسية و اجتماعية

_عدم إشباع الحاجات و المتطلبات بالطرق المناسبة التي تقرها الثقافة

_عدم تناسب الانفعالات و المواقف

_حدوث صراع بين الأدوار ذات الشخص

_العقبات الخاصة بالقدرات الفردية: فالفرد في مراحل حياته يتعرض إلى عوائق مختلفة سواء كان عائق عضوي كنقص السمع و البصر أو عائق عقلي كانخفاض في

الذكاء و القدرة على التفكير

1-2-1 مفهوم الإعاقة الحركية:

أ - هي الإعاقة التي يعاني صاحبها من العجز البدني نتيجة وراثية أو مرض تحد من حركته ونشاطه بسببها الخلل الحادث له ، وبالتالي تؤثر عليه بشكل أو بآخر في مختلف أوجه الحياة وتقعده عن التكيف مع مجتمعه (اسامة رياض و نهاد احمد عبدالرحيم، 2001، صفحة 21)
 ب - هي شيء ما يؤثر على جزء أو الجسم من الناحية الحركية، نسميه قصور أو عجز جسمي بشكل دائم مما يؤدي إلى إضعاف أو الحد من النشاطات التي يؤديها الجسم (محمد خالد الزغبى عريفات، 2008، صفحة 60)

أما المفهوم الطبي للإعاقة الحركية فيرى عبد العزيز جلال، أن المعاقين حركيا أشخاص مصابين في الجهاز المحرك، ويعلنون عن قصور وظيفي و الشيع الذي يميزهم هو صعوبة التحرك أو استحالتة (جلال عبدالعزيز، 1982، صفحة 21).

1-2-2 أصل الإعاقة الحركية:

يمكن تقسيم الإعاقات الحركية إلى نوعين و ذلك بالعودة إلى أصل حدوثها إلى ما يلي:

1-12-2-1 الإعاقات الحركية الخلقية:

هي تلك الإعاقات التي تولد مع الطفل و تكتشف منذ الميلاد أو بعده بقليل وتعود أسبابها غالبا إلى الوراثة، أو باختلالات عضوية اثناء فترة الحمل او أمراض مختلفة، و من الأمثلة عن هذا النوع من الإعاقة نذكر ما يلي :

_قوص الساقين

_القدم المبطحة

_هشاشة العظام

_الأطراف القصيرة و المعقودة و المشوهة

_الشلل المؤدي إلى الإعاقة الحركية (ماجدة السيدعبيد، 2000، صفحة 65)

1-2-12-2 الإعاقة الحركية المكتسبة

هي تلك الإعاقات التي لا تولد مع الطفل و تحدث له في المراحل المختلفة من حياته ، وغالبا ما تكون أسبابها بيئية ومن الامثلة على ذلك:

_البتير:ويحدث نتيجة التشوهات أو الحروق ، وحتى الأمراض المزمنة مثل الضغط السكري

_الخلع الوركي: الذي يحدث في الغالب جراء بعض الحوادث أو كنتيجة لمضاعفات الشلل الدماغي

_حوادث الطرقات:و الحروب ، والحوادث المهنية ،الحوادث المنزلية ،و الحوادث الطبيعية وفي هذا الصدد يقول (وايس) أن الإعاقة المكتسبة تحدث اضطرابا في أنماط الحياة المألوفة ، و انه إذا حدثت الإعاقة بعد الولادة و تنتج عنها شلل أو فقدان لجزء من الجسم فإن الإحساس بالخسارة يصبح عاملا يجب مراعاته (جمال الخطيب، 1998، صفحة 254)

1-2-13 أسباب الإعاقة الحركية :

لقد تعددت الأسباب التي أدت إلى الإعاقة الحركية وذلك راجع إلى اسباب إما تكون مكتسبة من البيئة أو من الوراثة ومن هذه الاسباب نذكر ما يلي :

1-13-2-1 أسباب ما قبل الولادة :مثل تعرض الطفل للعدوى الفيروسية و البكتيرية كالجدري والتهاب الكبد الوبائي ،الحصبة الالمانية و الزهري ،كذلك تعرض الجنين للاشعاعات أو الاستعمال السيء للأدوية و التدخين و المخدرات .

1-13-2-2 أسباب أثناء الولادة:

وذلك يحدث عند الولادة العسيرة للطفل التي تعرضه على الإصابة في الجهاز العصبي ، و أيضا وضع المشيمة الذي قد يؤدي إلى اختناق الطفل أو الجنين ، استخدام الملاقط في الولادة يؤدي أيضا إلى إصابة دماغ الطفل.

1-13-2-3 أسباب ما بعد الولادة:

تعتبر الحوادث من الاسباب التي تؤدي إلى إصابة الأطفال بالتلف المخي علاوة على إصابة في الأطراف في منطقة الراس و الإصابات الجسمية المباشرة ، كذلك قد يتعرض عدد من الأطفال لنوع من العجز الدائم نتيجة للعدوى أو بعض الأمراض العصبية

1-13-2-4 الخداج :

هو ولادة أطفال الخداج تعني عدم إكتمال نموهم و ذلك قبل إكتمال المدة الزمنية .
(صالح حسن الدهاري، 2005)

1-13-2-5العوامل الوراثية :

هو ذلك الخلل في الكروموسومات الذي ينتقل من الأباء إلى الأبناء حيث يحدث هذا الخلل إعاقه جسدية لدى الطفل حديث الولادة

1-2-14 أنواع الإعاقة الحركية :

من بين أنواع الإعاقة الحركية نذكر مايلي :

1-14-2-1 الشلل:

هو مرض طارئ و مفاجئ يؤدي إلى الإصابة به إما إلى شلل خفيف لعضو أو لعدة أعضاء أو للأعضاء الأربعة

1-14-2-2 العجز الحركي الدماغى (الشلل المخى)

يتمثل في صلابة الاعضاء أو في الحركات اللاإرادية ،فمنها ما يكثر في إقباض الأعضاء فتكون الحركات بطيئة جدا يتطلب جهدا كبيرا ،أو في اضطرابات الحركة مثل حركات لاإرادية يتعذر كبتها ، مع إخلال عام في وضع الجسم و عدم تنسيق الحركات (القذافي م.، 2001، صفحة 76)

1-14-2-3 سوء التركيب الخلقي:

هناك عدة أنواع و هي كالآتي :

_ تشوه الهيكل العظمى

_ تشوه اليد

_ تشوه القدم

1-14-2-4 الكساح:

شلل يصيب النصف السفلى من الجسد أو الأربعة أعضاء ، الناتج عن رضوض تسبب في تلف النخاع الشوكى

1-2-14-5 الفالج الشقي

تتصل في إصابة الذراع و الساق في نفس الجهة ، يكون مصدره جرحي و عند الشباب يكون هذا النوع من الإعاقة بسبب الحوادث .

1-2-14-6 البتر للعضو :

يكون خلقيا أو مكتسبا و ينجر عنه العاق الحركي ويتطلب إعداد الأجهزة الملائمة للتعويض و التدريب (مرزوقي، 1982، صفحة 86)

1-2-15 أقسام الإعاقة الحركية:

تنقسم الإعاقة الحركية تبعا لأسبابها ما يلي :

1-2-15-1 إعاقات الجهاز الحركي (العضلي-العظمي):

مثل: الشلل ، البتر ، شلل الاطفال ، الشلل النصفي السفلي ، الشلل النصفي الطولي التهاب المفاصل خلع مفصل الفخذ ، الضمور العضلي، سوء التكوين التشريحي الوراثي بالعمود الفقري، تشقق العمود الفقري، التواء العنق.. الخ.

1-2-15-2 إعاقات الجهاز العصبي:

مثل: الشلل المخي،الصرع،الشلل التوافقي، صدرت تقسيمات مختلفة وعديدة لأصحاب الإعاقات البنية أو الحركية بشكل عام من جانب الباحثين في هذا المجال فمنهم من قسمهم تبعا للأسباب ، ومنهم من قسمهم على أساس طبي بحت ... ، ولكننا في هذا الصدد نقدم صورة الإدماج مع أفراد المجتمع، ويصبحوا قوة إنتاجية مفيدة لأنفسهم ولمن حولهم وخاصة أن موضوع التقسيم أو التصنيف موضوع شائك، حيث أنه توجد إعاقات حركية وإعاقات أخرى حسية عقلية و قد تكون هناك اعاقات بدنية فقط مع سلامة العقل أو الحواس وعادة تكون نتيجة حادث أدى إلى حدوث بتر في أحد الأطراف أو أجزاء منها ...

لذلك سنلجأ إلى توضيح بعض أمثلة الإعاقات الحركية، رغم وجود العديد من الحالات التي تجعل الفرد في عداد المعاقين حركيا إلا أن هناك ثلاث حالات أساسية تعد المسؤولة عن الإعاقات الحركية لمعظم الأطفال وهي :

أولا : إصابات العمود الفقري:

إن الإعاقة الخاصة بإصابات العمود الفقري تزداد شدتها كلما كانت الإصابة في مستوى أعلى والتي يصاحبها غالبا فقدان القدرة الوظيفية و الحسية وخاصة فقدان الإحساس بالوضع العام للجسم ...

قد صنفت تلك الإصابات طبقا لقواعد وظيفية أو للإعاقة العصبية الحادثة لكل إصابة وتتضمن هذه التقسيمات ثلاث مستويات، إصابات الفقرات العنقية واثنين للجذع (الفقرات الصدرية)، وثلاث للفقرات القطنية على الأطراف السفلى.

أ- المنطقة العنقية :

إصابات الفقرات العنقية العليا وتحت الفقرة العنقية السادسة ، وفقدان الحركة الوظيفية ضد الجاذبية للعضلة الثلاثية.

إصابات الفقرات العنقية تحت الفقرة السادسة والسابعة مع فقدان الحركة للعضلة الثلاثية والعضلات الفاردة لليد مع فقدان ووظيفي نسبي لثني وفرد الأصابع.

إصابات الفقرات العنقية السفلى تحت الفقرة الثانية مع وجود عضلة ثلاثية جيدة مع فقدان حركي للعضلات التي تغذى من الفقرة الصدرية الأولى ويسبب ذلك إعاقة لصاحبها حيث يفقد القدرة على السحب الحركي لليد والذراعين اتجاه الجسم .

ب- فقرات المنطقة الصدرية:

- إصابات الفقرات الصدرية من الفقرة الأولى حتى الفقرة الخامسة، لا يستطيع صاحبها حفظ التوازن عند الجلوس.

- إصابات الفقرات الصدرية من السادسة وحتى الفقرة العاشرة، ولها القدرة على حفظ التوازن عند الجلوس ، وعدم كفاءة عضلات أسفل البطن .

-إصابات من الفقرة الصدرية الحادية عشرة حتى القطنية الثالثة(عدم كفاءة عضلات الفخذ الأمامية وعضلات الحوض الخلفية).

ج- فقرات المنطقة القطنية:

- إصابات الفقرات القطنية و العجزية من الفقرة الرابعة القطنية حتى الفقرة الثانية العجزية(كفاءة عضلات الفخذ الأمامية و الحوض الخلفية).

وعموماً ، غالبا ما تصحب إصابات العمود الفقري تأثيرات سلبية على القوة العضلية مثل : فقدان القدرة على الانقباض الإرادي .

انقباض عضلي ضئيل مع قدرة حركية ضعيفة .

ثانياً: الشلل:

و يعني التوقف المستديم أو المؤقت لوظيفة عضو أو جزء من أجزاء جسم الإنسان ويصاحبه توقف الأعصاب الحسية و الحركية المتصلة بهذا العضو أو الجزء المصاب، و ينقسم إلى شلل دماغي شلل الأطفال، الشلل النصفي السفلي، الشلل الجزئي.

ثالثاً: الصرع:

تعرف المؤسسة الأمريكية الصرع بأنه :

" سلسلة من الاضطرابات التي تصيب الجهاز العصبي المركزي في المخ " و يتميز

مرضى الصرع بنوبات متكررة من اضطرابات وظيفة الجهاز العصبي، و غالبا ما

تكون على شكل عقد للوعي أو اختلاله مع تشنجات في العضلات أو الإحساس بالتمثيل

في أجزاء معينة من الجسم أما قد تتميز النوبات باضطراب بعض وظائف الأعضاء

الداخلية ومن أشهرها تقلص المعدة، وسرعة نبض القلب، وتصاحبها تغيرات في

الموجات الكهربائية للمخ، يمكن ملاحظتها عن طريق تخطيط المخ الكهربائي (الرحيم، 2001، صفحة 23. 24)

تأهيل المعاقين حركيا:وهنا ينقسم إلى نوعين هما :

:وهو تلك العملية التي تسعى إلى من خلالها إلى مساعدة المعاق حركيا على إستعادة توازنه النفسي ذلك بتقبل الإعاقة التي يعاني منها و كذا تأقلمه مع مع الواقع الجديد ،ويعتبر التأهيل النفسي عملية شاملة للتأهيل والتي تحتوي على التأهيل الطبي الإجتماعي و كذا الأسري إذ هو يتعامل مع الفرد مباشرة دون أي وسيط (محمد ا.، 2008، صفحة 327_328)

التأهيل الحركي: حيث تعد التمارين العلاجية السلبية و الإيجابية إحدى وسائل التأهيل الحركي إذ تعتبر من أهم خطوات العلاج الحركي للمصاب،حيث تلعب التمارين البدنية دورا هاما في في المحافظة على صحة و لياقة الفرد المصاب و ذلك لوضع حد نهائي للمضاعفات التي قد يتعرض لها في الأجهزة الظيفية في الجسم كالجهاز الدوري و التنفسي و العصبي و العضلي و غيرها من الأجهزة الأخرى. (اسامة راض و ناهد أحمد عبد الرحيم، 2001، صفحة 153)

خاتمة

يعتبر التوافق من أهم المواضيع التي درسها علم النفس و الصحة النفسية و الذي عن طريقه يمكن للمعاق إن يحقق ذاته النفسية و الاجتماعية في هذا الفصل تطرقنا إلى أهم المفاهيم و التعارف المرتبطة بمصطلح التوافق النفسي و كذا الإعاقة الحركية

و مختلف العوامل التي يمكن إن تعيق أتمام التوافق و وصول المعاق إلى تحقيق التوافق النفسي و يعني القدرة على تحقيق أهدافه و حاجاته و دوافعه وفق الشروط و المتطلبات التي تفرضها عليه البيئة المحيطة به و من أهم الأهداف التي يسعى المعاق إلى تحقيقها في حياته هي غاية النجاح في حياته و فرض نفسه في المجتمع السوي و تحقيق توافقه النفسي مع أسرته، مجتمعه وهذا ما يجعله شخصا قادرا على إعطاء الإضافة للمجتمع، وكذا الأمة البشرية عامة.

• تمهيد:

إن البحث العلمي مهما كانت طبيعته فإنه يستلزم من الباحث لدراسة وإيجاد حل للمشكلة التي يزيدها من أجل الدراسة وذلك بإتباع مجموعة من الإجراءات والتي يمكنه من الوصول الى معالجة المشكلة المطروحة ، و تعرف هذه الإجراءات بالمنهجية والتي تتضمن المنهج والأدوات وتعيينات موضوعية أخرى يحدد من خلاله نوع البحث وطبيعته.

2-1-2 منهج البحث:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقيقة معينة (عمار بحوش ومحمد الذنياب، 1995، صفحة 89)، ولذلك ان الدراسة الحالية تتناول موضوع دراسة مقارنة للنشاط البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي للمعاقين يتطلب علينا إجراء مقارنة بين المعاقين الممارسين وغيرا لممارسين ولذلك اعتمدنا على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لهذه الدراسة و أهدافها.

2_1_3 مجتمع الدراسة:

إن أولى الخطوات في إختيار العينة هو تحديد المجتمع المراد دراسته، بمعنى على اي مجموعة يريد الباحث أن يعمم النتائج و يستخدم مصطلح مجتمع البحث للدلالة على جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها و على هذا الأساس فإن مجتمع هذه الدراسة متكون من مجموعة من المعاقين حركيا التابعين للمنظمة الوطنية الجزائريين للمعاقين حركيا بعين تموشنت

2-1-4 عينة البحث:

تمت الدراسة على عينة من المعاقين حركيا قدرها 30 ممارسين وغير ممارسين بالمنظمة الوطنية للمعاقين حركيا ب عين تموشنت تم إختيارها بطريقة مقصودة

مقياس التوافق النفسي		إسم الجمعية
غير الممارسين	الممارسين	
15	15	النادي الهاوي لذوي الإحتياجات الخاصة

جدول رقم(01) يمثل عدد أفراد العينة المدروسة حسب الممارسين و

الغير ممارسين

2-1-5 متغيرات البحث: يمكن تحديد متغيرات البحث كما يلي:

2-1-5-1 المتغير المستقل: وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في

المتغير التابع، وهو النشاط البدني المكيف.

2-1-5-2 المتغير التابع: وهو يتأثر بالمتغيرات المستقلة. في بحثنا هذا يتمثل

المتغير التابع في التوافق النفسي.

2-1-6 مجالات البحث:

2-1-5-1 المجال البشري: يمثل المجال البشري لهذه البحث في مجتمع البحث وهم

المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين لمختلف المراكز و الجمعيات بولاية عين

تموشنت

2-1-5-2 المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى النادي الرياضي الهاوي لذوي الإحتياجات الخاصة التابع لجمعية المعاقين حركيا ب عين تموشنت

2-1-5-3 المجال الزمني: تمت الدراسة ابتداء من بداية شهر أكتوبر الى أواخر

شهر ماي أي 22_05_2017 .

2-1-6 أدوات البحث:

استخدمنا في هذه الدراسة مقياس التوافق النفسي نظرا لملائمته مع موضوع البحث.

_وصف مقياس التوافق النفسي

تم إعداده من قبل الدكتورة زينب شقير سنة 2003 والذي يتضمن 80 عبارة موزعة على أربعة محاور يحتوي كل محور أو بعد على 20 عبارة.

_بعد التوافق الانفعالي

_بعد التوافق الجسمي أو الصحي

_بعد التوافق الأسري

_بعد التوافق الإجتماعي

بعد توزيع عبارات المقياس على العينة المرغوب تطبيق عليها المقياس يتم الإجابة عن فقرات المقياس على سلم يحتوي على ثلاث درجات وهو كالاتي (ينطبق علي تماما _ينطبق علي أحيانا _لا ينطبق علي أبدا) ويتم إعطاء

الدرجات على الشكل التالي

في الفقرات ذات الإتجاه الموجب تعطى الدرجات كما يلي :

جدول رقم (02) يبين توزيع الدرجات في الإتجاه الموجب

لا ينطبق علي أبدا	ينطبق علي أحيانا	ينطبق علي تماما	
00	01	02	الدرجات

أما في الإتجاه السالب فتعطى الدرجات كالاتي :

جدول رقم (03) يبين توزيع الدرجات في الإتجاه السالب

لا ينطبق علي أبدا	ينطبق علي أحيانا	ينطبق علي تماما	
02	01	00	الدرجات

7_1_2 الدراسة الإستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم: 2017/03/19 على عينة عددها 10 ممارسين. بعد توزيع مقياس التوافق النفسي على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية الآتية:
2_7_1_2-المعاملات العلمية: قام الطالبان الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية المقياس في الدراسة الحالية و اشتملت على:

2_7_1_2صدق الأداة: بعد أن تم تحكيم أداة البحث (المقياس) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم (الملحق1).

الجدول (04) يوضح توزيع العينة حسب ممارسين لنشاط بدني مكيف على توافق نفسي لدى المعاقين:

المتغيرات	المجتمع	الاستبعاد	عينة الدراسة الاستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية
العدد	40	00	10	30

- عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على 10 من الممارسين للنشاط البدني المكيف وفق التوزيع الآتي

- عينة الدراسة الاستطلاعية 10 ممارسين

- عينة الدراسة الأساسية: 30 ممارس وممارسة للنشاط البدني المكيف.

2-1-8-1- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Vallin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test -Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس النشاط البدني).

2-1-8-2- الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995ص193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار معامل الارتباط "ر" لبيرسون

2-1-8-3- حساب معامل الثبات:

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المقياس(المحاور)
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	_التوافق الإنفعالي
4.29	27.7	4.40	27.4	
5.01	28.6	4.88	28.9	توافق صحي
2.8	29.4	3.10	29.6	الأسري
2.41	31.4	2.17	31.4	الاجتماعي

جدول رقم (05) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمحاور المقياس لكل من الاختبار القبلي و البعدي

2-1-8-4-معامل الثبات و الصدق للمقياس:

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.جدولية
التوافق الإنفعالي	10	09	0.05	0.93	0.96	0.602
التوافق الصحي				0.98	0.99	
التوافق الأسري				0.93	0.96	
التوافق الإجتماعي				0.90	0.95	

جدول رقم (06) يمثل معامل الصدق والثبات لمقياس التوافق النفسي

قيمة "ر" الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0.05

ن=10

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للمقياس تراوحت (محصورة) ما بين (0.95-0.99) بالنسبة إلى الصدق و(0.90-0.98) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبي رسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0.602 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن المقياس الذي تم بناءه بغرض

قياس مدى تأثير ممارسة النشاط البدني المكيف على التوافق النفسي لدى المعاقين يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

2-1-8-5- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170) .

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169)

إن الطالبان الباحثان استخدم في بحثه هذا المقياس بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم ،وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك تقديمها على مجموعة من الممارسين وذلك لقياس مدى صعوبة عباراتها ،

وقد تبين أن فقرات وعبارات أداة القياس التي تم بناءها سهلة وفي متناول المختبرين.

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبان الباحثان أن يستخلص أن أداة الدراسة (مقياس تأثير ممارسة النشاط البدني المكيف على التوافق النفسي لدى المعاقين)

يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

2-9- الوسائل الإحصائية:

بعد استرجاع جميع ابعاد المقياس الموزعة على عينة البحث والمقدرة ب30 معاق حركي الممارسين للنشاط البدني المكيف باستخدامها وتهيئتها للمعالجة الاحصائية حيث تمت بالمعادلات التالية:

- ❖ النسبة المئوية .
 - ❖ المتوسط الحسابي.
 - ❖ الوسيط.
 - ❖ الانحراف المعياري.
 - ❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون.
 - ❖ معامل الإلتواء.
 - ❖ اختبار"ت" للفروق بين المتوسطات.
- تمت المعالجة بExce

خلاصة:

إن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، لأن جدوى جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه حاول الطالب الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة لأهداف البحث لأجل تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و مشكلته الرئيسية، كما تم تحديد مجالات البحث وتحديد أدواته اللازمة لجمع البيانات والمعلومات الكافية بطريقة علمية وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث.

تمهيد

2-2-عرض و تحليل النتائج:

2-2-1-عرض نتائج مقياس التوافق النفسي

2-2-2.الفرق بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني المكيف و أثره على توافق النفسي.

2-2-3-النسب المئوية المعبرة عن درجة الكلية لجميع مجالات المحاور عند

الممارسين و غير الممارسين

تمهيد

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ المقياس في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائياً.

2-2-1. عرض نتائج الخاصة بمقياس التوافق النفسي:

على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالبان الباحثان نتائج البحث في جداول تبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحاور مقياس التوافق النفسي (الانفعالي، توافق صحي، الأسري، الاجتماعي) لدى المعاقين حركياً الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف وأثره على التوافق النفسي :

2-2-2. الفروق بين المعاقين الممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي.

جدول (07) يوضح الفرق بين الممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني المكيف و أثره على توافق النفسي لفئة المعاقين عند محور الانفعالي.

المعاقين	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق
محور الانفعالي	ممارسين	24.75	4.11	25	-0.18	61.87%	2.60	2.05
	غير ممارسين	27.33	3.24	26	1.23	68.32%		الفرق دال

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين للنشاط الحركي المكيف (24.75) وبانحراف معياري (4.11) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -0.18 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (61.87%)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (27.33) وبانحراف معياري 3.24، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1.23 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (68.32%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت-ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.60). وهذه قيمة أكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدر بـ 2.05 عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 28 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المعاقين الغير الممارسين للنشاط الرياضي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن ممارسة النشاط الرياضي المكيف اثر تأثيرا ايجابيا على بعد الانفعالي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية أي أن المعاقين الممارسين أقل انفعالا من غير الممارسين.



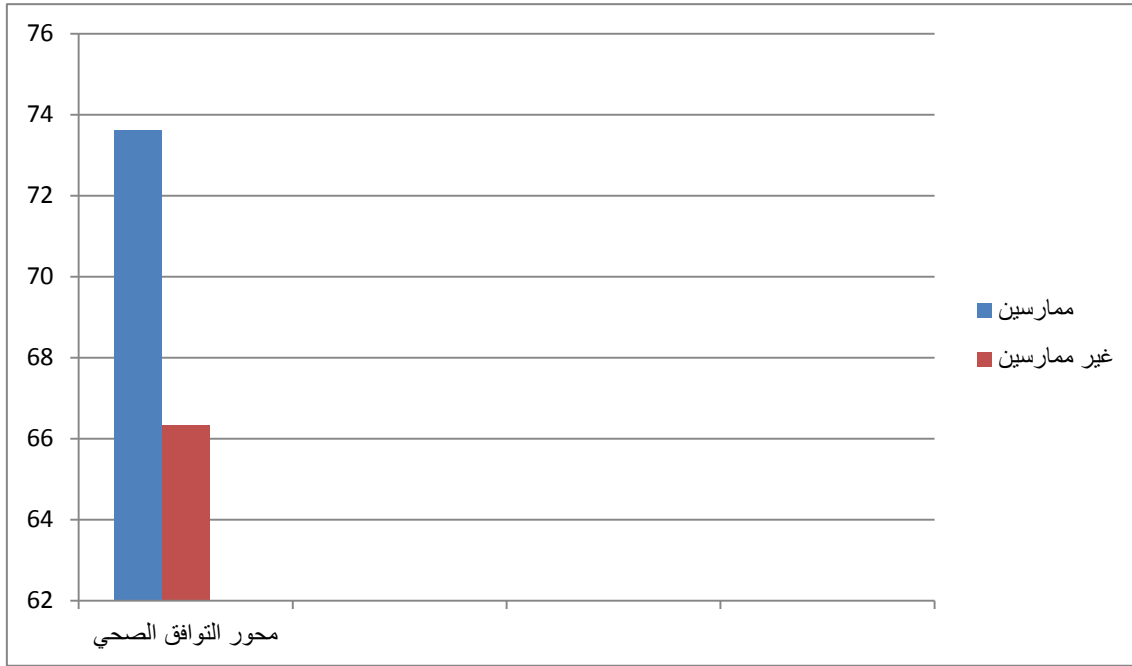
الشكل رقم (01) يبين الفروق في النسب المئوية للمعاقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي عند محور الانفعالي.

جدول (08) يوضح الفرق بين الممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني المكيف و أثره على توافق النفسي لفئة المعاقين عند محور توافق صحي.

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية %	معامل الالتواء	الوسيط	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	المعاقين	محور توافق صحي
دال	2.05	2.49	73.62%	2.59	25	4.92	29.25	ممارسين	
			66.32%	0.52	26	3.07	26.53	غير ممارسين	

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين للنشاط الحركي المكيف (29.25) وبانحراف معياري (4.92) وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 2.59 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا، وبلغت النسبة المئوية (73.62%). فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (26.53) وبانحراف معياري 3.07، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0.52 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين ان النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا، وبلغت النسبة المئوية (66.32%)، . ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.49). وهذه قيمة اكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدره ب(2.05) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 28 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المعاقين الغير الممارسين للنشاط الرياضي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن ممارسة النشاط الرياضي المكيف اثر تأثيرا ايجابيا على بعد توافق الصحي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية أي أن المعاقين غير الممارسين أقل توافق الصحي من الممارسين.



الشكل رقم (2) يبين الفروق في النسب المئوية للمعاقين للممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي عند محور التوافق الصحي.

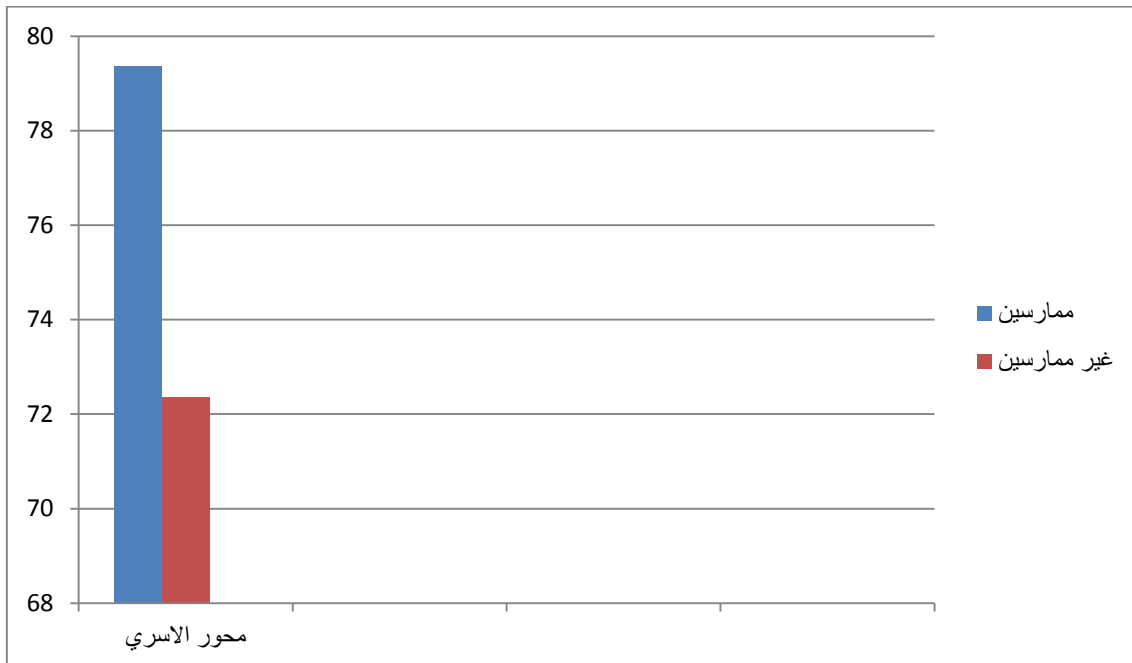
جدول (09) يوضح الفرق بين الممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني المكيف و أثره على توافق النفسي لفئة المعاقين عند محور الأسري.

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية %	معامل الالتواء	الوسيط	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	المعاقين	
دال	2.05	2.73	79.37%	2	29.5	3.38	31.75	ممارسين	محور الاسري
			72.32%	-	29	4.13	28.93	غير ممارسين	

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين للنشاط الحركي المكيف (31.75) وبانحراف معياري (3.38) وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 2 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (79.37%)، فيما بلغ المتوسط

الحسابي لدى غير الممارسين (28.93) وبانحراف معياري 4.13، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -0.05 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (72.32%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت-ستيوذنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.73). وهذه قيمة أكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدر ب(2.05) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 28 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المعاقين الغير الممارسين للنشاط الرياضي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن ممارسة النشاط الرياضي المكيف اثر تأثيراً ايجابياً على بعد الأسري و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية أي أن المعاقين الممارسين أكثر اندماج في الأسرة من غير الممارسين.



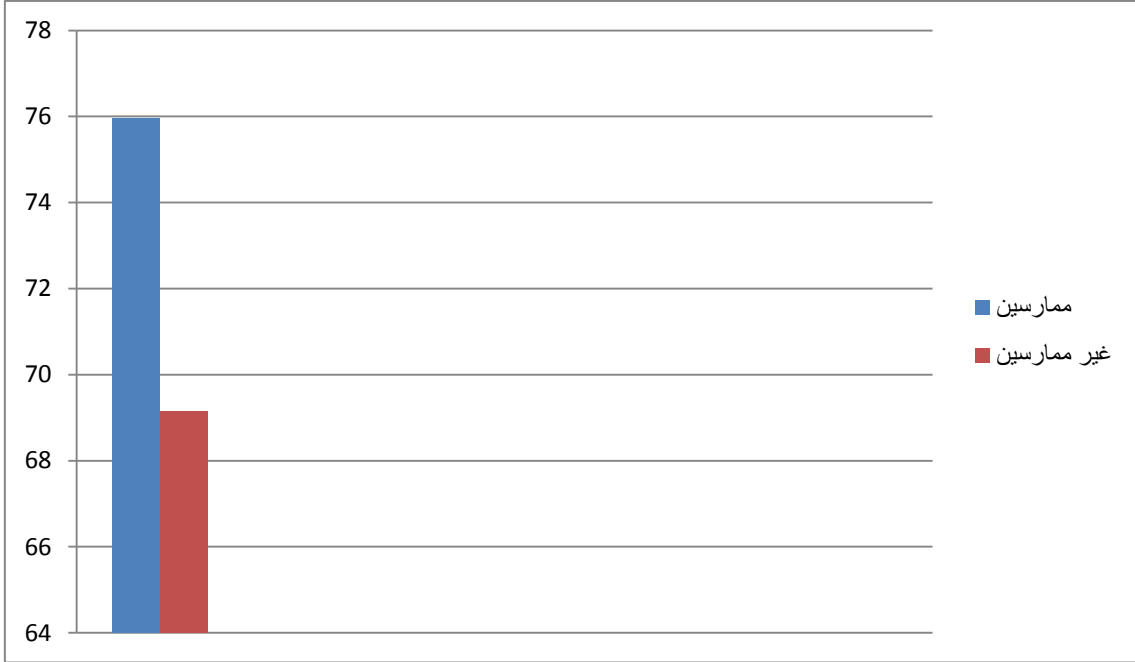
الشكل رقم (3) يبين الفروق في النسب المئوية للمعاقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي عند محور الأسري.

جدول (10) يوضح الفرق بين الممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني المكيف و أثره على توافق النفسي لفئة المعاقين عند محور الاجتماعي.

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية %	معامل الالتواء	الوسيط	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	المعاقين	
دال	2.02	2.59	75.95%	- 0.79	31	2.36	30.38	ممارسين	محور الاجتماعي
			69.15%	0.59	27	3.33	27.66	غير ممارسين	

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين للنشاط الحركي المكيف (30.38) وبانحراف معياري (2.36) وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -0.79 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين ان النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا، وبلغت النسبة المئوية (75.95%). فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (27.66) وبانحراف معياري 3.33، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0.59 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا، وبلغت النسبة المئوية (69.15%)، . ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.59). وهذه قيمة اكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدره ب(2.05) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 28 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المعاقين الممارسين للنشاط الرياضي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن ممارسة النشاط الرياضي المكيف اثر تأثيرا ايجابيا على البعد الإجتماعي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية أي أن المعاقين الممارسين أكثر اجتماعيا من غير الممارسين.



الشكل رقم (4) يبين الفرق في النسب المئوية للمعاقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي عند محور الإجتماعي

2-2-3- النسب المئوية المعبرة عن درجة الكلية لجميع مجالات المحاور عند الممارسين و غير الممارسين:

جدول رقم(11) يبين النسب المئوية وترتيبها وفقا لأهمية كل محور من المحاور المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف وأثره على التوافق النفسي :

غير ممارسين		ممارسين		الجنس		المحاور		
ترتيب	النسبة المئوية %	متوسط الحسابي	عينة	ترتيب	النسبة المئوية %	متوسط الحسابي	عينة	
3	68.32	27.33	15	4	61.86	24.75	15	الانفعالي
4	66.32	26.53	15	3	73.62	29.25	15	توافق الصحي
1	72.32	28.93	15	1	79.37	31.75	15	الأسري
2	69.15	27.66	15	2	75.95	30.38	15	الاجتماعي
✓	69.02	27.61	15	✓	72.7	29.08	15	المجموع

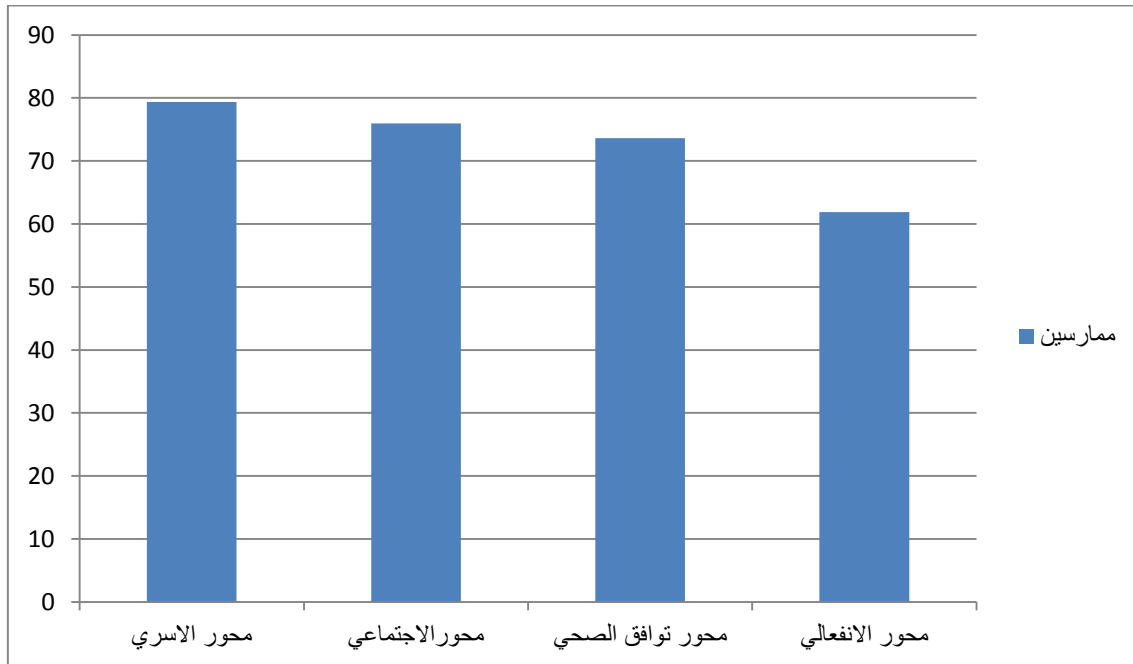
يبين الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية و النسب المئوية التي تعبر عن أهمية كل مجال من مجالات المحاور عند المعاقين الممارسين وغير الممارسين حيث تجاوزت النتائج كلها الوسيط الخاص بالمقياس هذا ما يدل على درجة العالية في جميع مجالات المحاور عند الممارسين و غير الممارسين وتفاوتت هذه النسب من مجال إلى آخر حيث وردت النتائج على النحو التالي:

-عند الممارسين: محور الأسري في المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرت ب 79.37% ثم المحور الاجتماعي في المرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرت ب 75.95% ثم

تلها توافق الصحي بنسبة مئوية قدرت ب 73.62% وأخيرا جاء الانفعالي في المرتبة الأخيرة بنسبة 61.86% .

-**عند غير الممارسين:** محور الأسري في المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرت ب 72.32% ثم المحور الاجتماعي في المرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرت ب 69.15% ثم تلها الانفعالي بنسبة مئوية قدرت ب 68.32% وأخيرا جاء توافق الصحي في المرتبة الأخيرة بنسبة 66.32% .

الشكل رقم (05) يبين الفروق في النسب المئوية للمعاقين الممارسين للنشاط البدني المكيف و أثره على التوافق النفسي:



من خلال الشكل البياني نلاحظ أن جميع النسب المئوية لكل المجالات المحاور تجاوزت 50% عند الممارسين: (محور الاسري 79.37%، الاجتماعي 75.95% توافق الصحي 73.62%، الانفعالي 61.86%). ومن خلال هذا إستنتج الطالبان أن

ممارسة النشاط البدني المكيف قد أثرت تأثيرا إيجابيا على التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا

الاستنتاجات

على ضوء الدراسة التي قمنا بها و من خلال تحليلنا للنتائج المتعلقة بجداول مقياس التوافق النفسي قد توصلنا إلى هذه الاستنتاجات و نذكر ما يلي:

1_ الممارسين للنشاط البدني المكيف أكثر توافقا نفسيا من نظرائهم الغير ممارسين.
2_ إن أعلى نسبة في التوافق النفسي لدى الممارسين للنشاط البدني المكيف كانت في بعد التوافق الأسري

3_ إن ادني قيمة للتوافق النفسي لدى الممارسين كانت في بعد التوافق الانفعالي

4_ إن اعلى قيمة في التوافق النفسي لدى الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف كانت في بعد التوافق الأسري

5_ إن أدنى قيمة في التوافق النفسي لدى الغير ممارسين كانت في بعد التوافق الصحي

6_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف في مقياس التوافق النفسي و كانت لصالح الممارسين.

7_ تؤثر ممارسة النشاط البدني المكيف تأثير إيجابيا على التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا الممارسين و الغير ممارسين

2_2_2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

_مناقشة الفرضية الأولى:

في سبيل تحقيق الفرضية الأولى التي كانت مفادها أن الممارسين للنشاط البدني المكيف أكثر توافق نفسيا من نظرائهم الغير ممارسين في التوافق النفسي تبين لنا من خلال الجدول رقم (11) توضح لنا أن:

المتوسط الحسابي للممارسين قد بلغ 29.08 بنسبة مئوية قدرت ب 72.7% وهما اكبر قيمة من الغير ممارسين حيث بلغ المتوسط الحسابي 27.61 و بنسبة مئوية قد بلغت 69.2% لمختلف أبعاد مقياس التوافق النفسي، و هذا ما يدل على أن الممارسين للنشاط البدني المكيف أكثر توافقا نفسيا من نظرائهم الغير ممارسين وهذه النتيجة تتماشى مع عدة دراسات من بينها دراسة الباحث جبوري بن عمر بحيث توصل إلى أن التربية البدنية لها أثر كبير في تنمية التوافق النفسي.

و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثون أن الفرضية الفرعية الأولى و التي نصها أن الممارسين للنشاط البدني المكيف أكثر توافق نفسيا من نظرائهم الغير ممارسين في التوافق النفسي قد تحققت.

_مناقشة الفرضية الثانية :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الممارسين .

من خلال الجداول رقم (07) (08) (09) (10) الخاصة بأبعاد مقياس التوافق النفسي نجد أن: قيمة ت المحسوبة لبعء التوافق الانفعالي قد بلغت 2.60 وهي اكبر من ت الجدولية (2.05) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 لصالح غير الممارسين اي ان الممارسين أقل انفعالا من نظرائهم الغير ممارسين و ذلك ما بينه الجدول رقم (07)، وقد بلغت ت المحسوبة (2.49) لبعء التوافق الصحي وهي أكبر من ت الجدولية (2.05) و هي قيمة دالة إحصائيا لصالح الممارسين اي أن الممارسين أكثر صحة من الغير ممارسين وهذا ما نجده في الجدول رقم 08، أما فيما يخص بعدء التوافق الأسري فقد بلغت ت المحسوبة (2.73) وهي أكبر من ت الجدولية 2.05 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على أن الممارسين أكثر فاعلية و قابلية في الأسرة، اما في ما يخص بعدء التوافق الاجتماعي فقد بلغت ت المحسوبة 2.59 وهي اكبر من ت الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يبين أن الممارسين هم الأوفر حضا في توافقه مع المجتمع.

من خلال النتائج المعروضة يتبين للطلبة الباحثين أن كل قيم ت ستيودنت جاءت دالة إحصائيا وهذا ما يبين أن للنشاط البدني المكيف أثر إيجابي على أبعاد التوافق النفسي و أن المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني المكيف أكثر توافقا من أقرانهم الغير ممارسين، وهذه النتيجة تتماشى مع عدة دراسات و من بينها دراسة عرابي عزيز تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي في تحسين الحالة النفسية و الاجتماعية لدى فئة المعاقين حركيا، بحيث توصل إلى أن النشاط البدني الرياضي يحسن من الحالة النفسية الاجتماعية لفئة المعاقين .

و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثون أن الفرضية الفرعية الثانية تحققت.

مناقشة الفرضية العامة

بعد التحقق من الفرضية الأولى و الثانية نجد ان ممارسة النشاط البدني المكيف تؤثر تأثيرا إيجابيا في التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني المكيف و منه ان الفرضية العامة القائلة تؤثر ممارسة النشاط البدني المكيف تأثير إيجابيا في التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا قد تحققت

خلاصة عامة

يعتبر النشاط البدني المكيف من أهم النشاطات التي اهتم بها العديد من الباحثين و المختصين و ذلك راجع إلى الأهمية البالغة و الكبيرة التي يتمتع بها وذلك لمختلف أفراد المجتمع مهما كانت سواء كانوا مراهقين أو بالغين في السن زد على ذلك المعاقين، ونظرا لصعوبة هذه الأخيرة في التفاعل في مجتمعها فقد يصل بها الحد إلى العزلة والانطواء، فمن هذا المنطلق يتسنى لنا القيام بأي ردة فعل بإمكانها أن تقوم بمساعدة هذه الفئة على تحقيق التوافق النفسي لها .

فالنشاط البدني المكيف له تأثير إيجابي على التوافق النفسي لدى فئة المعاقين و خاصة فئة المعاقين حركيا لما له من اهمية كبيرة تعود عيه بالإيجاب والتي من خلالها يتمكن المعاق من التكيف و التوافق مع أفراد أسرته، كما تساعده على التواصل و التأقلم مع المحيط أو المجتمع الذي يحيط به، زد على ذلك تقوم على تخفيض سرعة الانفعال للمعاق، مما تمكنه من فرض المعاق لذاته و مكانته في المجتمع

وفي الختام لا يسعنا إلا أن نقول بأن دراستنا هذه والتي هي عبارة عن ثمرة جهد قد أكدت على مدى تأثير النشاط البدني المكيف على التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني المكيف كما انها بينت لنا ان النشاط

الرياضي لا يقتصر على تربية الفرد بدنيا و حسب بل اتسع نطاقه ليشمل ذاته و شخصيته.

_التوصيات و الإقتراحات:

من خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق الدراسة التي كانت تحت عنوان مدى تأثير ممارسة النشاط البدني المكيف على التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا و من أجل الوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها نقترح ما يلي :

- 1_ زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية والمعنوية للمعاقين إلى جانب تشجيعهم على ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 2_ ضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية الخاصة بالمعاقين، وتوفير كل الوسائل اللازمة لها
- 3_ توعية الأولياء و المربين للمعاقين على ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية و أثرها على التوافق النفسي
- 4_ فتح المجال لجميع المعاقين حركيين ومساعدتهم للمشاركة في الأنشطة الرياضية وتنمية رغباتهم و ميولهم
- 5- العمل حل جميع مشكلات المعاق حركيا مهما كانت ، وتوفير حاجاتهم و متطلباتهم اليومية
- 6_ يجب على المربين و المختصين مراعاة درجة إصابة الإعاقة لكل فرد حتى يتفادى الوقوع في أي مشكل قد يعرضه للخطر مما ينتج عليه نقص الأمن والسلامة أثناء القيام بالنشاط الرياضي.

المصادر والمراجع:

باللغة العربية:

- 1_ أحمد لطفي بركات 1994، الرعاية التربوية للمعوقين عقليا، دار المريخ للنشر و الطباعة، الرياض
- 2_ أشرف عبد الغني و أمينة محمد الشرييني 2003، الصحة النفسية بين النظري و التطبيق، جامعة الإسكندرية
- 3_ إبراهيم مروان عبد المجيد 1997، الألعاب الرياضية للمعاقين، دار الفكر العربي، عمان
- 4_ إجلال محمد سري 2000، علم النفس العلاجي، علم الكتب للنشر، الطباعة و التوزيع، القاهرة، مصر
- 5_ أسامة رياض و ناهد أحمد عبد الرحمان 2001، القياس و التأهيل الحركي للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
- 6_ اشرف محمود عبد الفقي 2008، رعاية المسنين بين العلوم و الوضعية و التصور الاسلامي، قيم الخدمة الجامعية و تنمية المجتمع، جامعة الأزهر، مصر
- 7_ أشرف عبد الغني و محمد علي صبري الصحة النفسية والتوافق النفسي دار المعرفة الجامعية
- 8_ الحنفي عبد المنعم 1992، موسوعة الطب النفسي، مكتبة مديولي مصر
- 9_ جمال الخطيب 1998 مقدمة في الإعاقة لجسمية و الصحية، دار الفكر العربي

10_ الخولي أمين أنور و محمد حما حمي 1990، أسس بناء التربية الرياضية، دار الفكر، القاهرة

11_ الرفاعي نعيم الصحة النفسية ،دراسة في سوسولوجي التكيف، مطبعة محمد هاشم الكبتي ط4، دمشق سوريا

12_ القذافي محمد رمضان 1998 الصحة النفسية و التوافق، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية

13_ الساعاتي حسن 1980، التطبع وال عمران، دار النهضة العربية ،ط3، بيروت

14_ الشاذلي عبد الحميد محمد 2001، الواجبات المدرسية و التوافق النفسي، الإزاريطة، الإسكندرية

15_ توفيق محمد نجيب 1967، الخدمات العمالية بين التطبيق و التشريع مكتبة القاهرة الجديدة ط1، القاهرة

16_ حماحمي ،كمال درويش محمد 1991، رؤية عصرية للترويج و أوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر ط1، القاهرة

17_ حسانين محمد 1992 الدوافع الرياضية لدى الاطفال المعوقين عمان الاردن

18_ حسين احمد حشمت ومصطفى حسين باهي 2006، التوافق النفسي و التوازن الوظيفي الدار العالمية للنشر و التوزيع، مصر

19_ حزام محمد رضا القزوني 1978، التربية الترويحية ،دار العربية للطباعة

20_دسوقي كمال1974علم النفس و دراسة التوافق،دار النهضة العربية للطباعة والنشر،بيروت

21_راتب،أمين أنور الخولي،أسامة كمال 1992،التربية الحركية للطفل،دار الفكر العربي ط2،القاهرة

22_رحمة إبراهيم1998،تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني ،دار الفكر للطباعة والنشر ط1،عمان

23_رضوان محمد نصر الدين2003،الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ط1،دار الفكر العربي القاهرة

24_زينب شقير 1999 سيكولوجية الفئات الخاصة و المعوقين،مكتبة النهضة المصرية القاهرة

25_شحاتة عيسى عبد الفتاح ،رملي محمد إبراهيم1991،اللياقة و الصحة،دار الفكر العربي القاهرة

26_صالح حسين الدهاري 2005،رعية الموهوبين المتميزين و ذوي الاحتياجات الخاصة ط1،دار وائل للنشر،عمان

27_صالح الداھري و هاشم العبيدي 1999 الشخصية والصحة النفسية مؤسسة حمادة و دار الكندي للنشر الأردن

28_عمار بحوش و محمد الذنياب 1997،مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ،الديوان الوطني للمطبوعات،الجزائر

29_عبد السلام حامد زهران1977،علم النفس الاجتماعي،عالم الكتب،القاهرة ط5

30_ عطية محمود هنا 1986، اختبار الشخصية للمرحلة الاعدادية و الثانوية كراسة
التعليمات، دار العلم، الكويت

31_ فرحات حلمي إبراهيم السيد 1998، التربية الرياضية و الترويح للمعاقين، دار الفكر
العربية ط1، القاهرة

32_ فهمي سمية أحمد 1989، مجلات الصحة النفسية في المدرسة ص 34

33_ ماجدة السيد عبيد 2000، مقدمة في تأهيل المعاقين، دار الهنا عمان الاردن

34_ محمد جاسم محمد 2004، مشكلات الصحة النفسية ،مكتبة دار الثقافة و
التوزيع، عمان الاردن

35_ محمد حسن علاوي ومحمد 1986، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر
العربي، القاهرة مصر

36_ محمد السيد علي فهمي 2008، الإعاقات الحركية، دار الجامعة الجديدة للنشر
مصر

37_ محي الدين احمد حسن 1987 التنشئة الأسرية و الأبناء الصغار، الهيئة المصرية
العامة للكتاب القاهرة، مصر

38_ مرحاب صلاح احمد 1989، سيكولوجية التوافق النفسي و مستوى الطموح، دار
الإيمان المغرب

39_ مرزوقي منصف 1982 مجلة قراءات التربية الخاصة ، مصر

40_مقدم عبد الحفيظ، 2003، الإحصاء و القياس النفسي التربوي، ديوان
المطبوعات الجامعية الجزائر

41_ناصر إبراهيم 2004، التنشئة الاجتماعية دار عمار للنشر و التوزيع ط1، عمان
الاردن

المصادر والمراجع الأجنبية:

_cozcheuve 1980 .sociologie de la radio .p.u.f.5em edition.paris

_DumazeDier.vers une civilisation du loiser

-Minister de la geunesse et des sport. Enquate national sur les
eosins et aspiration de la geneses en maître de loisers de
culture et animation education et sportive.

_Revue. scientifique de l education phisque et sportive.vol
2n.03 algier

_roy monde .tomas .pshycologie p.u.f edition paris 1983

-Roi Randan.1993.sur le chemin de sport avec les personnes
landicapes physique.plint marketing sport.

-Norber Sillamy.1978.dictionnaire de psychologie larouse.paris.

-

الملاحق

محور التوافق الأسري

الرقم	العبارة	نعم تتطبق	متردد أحيانا	لا تتطبق
41	هل أنت متعاون مع أسرتك			
42	هل تشعر بالسعادة في حياتك و أنت مع أسرتك			
43	هل أنت محبوب من طرف أسرتك			
44	هل تشعر بأن لك دور فعال و هام في أسرتك			
45	هل تحترم أسرتك رأيك وممكن تأخذ به			
46	هل تفضل أن تقضي وقتك مع أسرتك			
47	هل تأخذ حقا من الحب و العطف و الحنان و الأمن من أسرتك			
48	هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك			
49	هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها و أحزانها			
50	هل تشعر إن علاقتك مع أفراد أسرتك وثيقة و صادقة			
51	هل تفتخر أمام الآخرين انك تنتمي لهذه الأسرة			
52	هل أنت راض عن ظروفك الأسرية و الاقتصادية و الثقافية			
53	هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من قدرات ومواهب			
54	هل أفراد أسرتك تقف بجوارك و تخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة			
55	هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء و الجيران			
56	هل تشعر أسرتك انك عبء ثقيل عليها			
57	هل تتمنى أحيانا أن تكون لك أسرة غير أسرتك			
58	هل تعاني من الكثير من المشاكل داخل أسرتك			
59	هل تشعر بالقلق و الخوف و أنت داخل أسرتك			
60	هل تشعر بان أسرتك تعاملك على انك طفلا صغيرا			

محور التوافق الاجتماعي

الرقم	العبارة	نعم تنطبق	متردد أحيانا	لا تنطبق
61	هل تحرص على المشاركة الإيجابية الاجتماعية و الترويجية مع الآخرين			
62	هل تستمتع بمعرفة الآخرين عند الجلوس معهم			
63	هل تشعر بالمسؤولية اتجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن			
64	هل تتمنى أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين			
65	هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا			
66	هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك و إنجازاتك			
67	هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد			
68	هل تشعر بالولاء و الانتماء لأصدقائك			
69	هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرين			
70	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء و تحرص على إرضائهم			
71	هل يسعدك المشاركة في الحفلات و المناسبات الاجتماعية			
72	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك			
73	هل تحاول الوفاء بوعدهم مع الآخرين لان وعد الحر دين عليه			
74	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء و الجيران			
75	هل تفكر كثيرا قبل إن تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين (أو ترفضه)			
76	هل تفتقد الثقة و الاحترام المتبادل مع الآخرين			
77	هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى و لو كانوا في مثل سنك			
78	هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس (ترتبك أثناء الحديث معهم (

			هل تتخلى عن إسداء النصح لزميلك خوفا من إن يزعج منك	79
			هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين و لوفي بعض الأمور البسيطة	80

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني المكيف و الصحة

مقياس التوافق النفسي موجه للمعاقين حركيا

الموضوع:

دراسة مقارنة لمدى تأثير ممارسة النشاط البدني

المكيف على التوافق النفسي لدى المعاقين حركيا

السن:

الجنس:

مدة التأهيل:

الوظيفة:

في إطار إنجاز بحثنا العلمي المتضمن لنيل شهادة الماستر نضع بين يديك هذا

المقياس راجين منك قراءة كل فقرة و الإجابة عليها بصراحة تامة

ملاحظة: توضع العلامة (X) على الإجابة المناسبة

إليك فيما يلي عبارات مقياس التوافق النفسي

و شكرا لتعاونكم

محور التوافق الإنفعالي

الرقم	العبارة	نعم تتطبق	متردد أحيانا	لا تتطبق
01	هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية			
02	هل أنت متفائل بصفة عامة			
03	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين			
04	هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة و شجاعة			
05	هل تشعر أنك شخص له فائدة و نفع في الحياة			
06	هل تتطلع لمستقبل مشرق			
07	هل تشعر بالراحة النفسية و الرضا في حياتك			
08	هل أنت سعيد، و بشوش في حياتك			
09	هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا			
10	هل تشعر بالإتزان الإنفعالي و الهدوء امام الناس			
11	هل تحب الآخرين و تتزن معهم			
12	هل انت قريب من الله بالعبادة و الذكر دائما			
13	هل انت ناجح و متوافق مع الحياة			
14	هل تشعر بالامن و الطمأنينة النفسية و انك في حالة طيبة			
15	هل تشعر باليأس و تهبط همتك بسهولة			
16	هل تشعر باستياء و ضيق من الدنيا عموما			
17	هل تشعر بالقلق من وقت لآخر			
18	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج لحد ما			
19	هل تميل لأن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها			
20	هل تشعر بنوبات الصداع (أو غثيان) من وقت لآخر			

محور التوافق الصحي

الرقم	العبرة	نعم تتطبق	متردد أحيانا	لا تتطبق
21	هل لديك حياة مليئة بالنشاط والحيوية معظم الوقت			
22	هل لديك قدرات و مواهب متميزة			
23	هل تتمتع بصحة جيدة و تشعر أنك قوي البنية			
24	هل أنت راض عن مظهرك الخارجي			
25	هل تساعد صحتك على مزاولة الأعمال بنجاح			
26	هل تهتم بصحتك جيدا جيدا و تتجنب الإصابة بمرض			
27	هل تعطي نفسك قدرا من الإسترخاء و الراحة للمحافظة على صحتك			
28	هل تعطي لنفسك قدرا كافيا من النوم للمحافظة على صحتك			
29	هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر والغمز بالعين)			
30	هل تشعر بصداع و ألم في رأسك من وقت لآخر			
31	هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة			
32	هل تعاني من مشاكل و اضطرابات الأكل (سوء الهضم فقدان الشهية)			
33	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك باي عمل			
34	هل تشعر بالإجهاد و ضعف الهمة من وقت لآخر			
35	هل تتصبب عرقا (أو ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل			
36	هل تشعر أحيانا أنك قلق و أعصابك غير موزونة			
37	هل يعوقك وجع الظهر او يداك عن مزاولة العمل			
38	هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق و الكلام			
39	هل تعاني من امسالك (أو إسهال) كثير			
40	هل تشعر بالنسيان (و عدم القدرة على التركيز) من وقت لآخر			

