

جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير غير الواقعي لدى المعاقين حركيا

Quality of life and its relationship to unrealistic thinking among the physically disabled

د بهان خيرة^١، د. حياة غيات^٢

^١ جامعة محمد بن أحمد. وهران ٢. kheiradebhane@gmail.com

^٢ جامعة محمد بن أحمد. وهران ٢. ghiathayet@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2022/04/03 تاريخ القبول: 2022/05/28 تاريخ النشر: 2022/06/29

Doi: 10.21608/SOSJ.2022.247317

مستخلص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين جود الحياة في التفاعل غير الواقعي لدى المعاقين حركيا، بحيث حددت عينة الدراسة بطريقة مقصودة، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة فمننا باتباع المنهج الوصفي واعتمدنا على مقياسين صمما لقياس متغيرات الدراسة، وتم استخلاص النتائج التالية

- كان مستوى جودة الحياة لدى المعاقين حركيا مرتفع
- كان مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى المعاقين حركيا مرتفع

الكلمات المفتاحية: المعاقين حركيا، التفاؤل غير الواقعي، جودة الحياة.

Abstract:

This study sought to reveal the nature of the relationship between the quality of life in unrealistic optimism among the physically disabled, the study sample was chosen in an intentional way, and to achieve the objectives of the study we followed the descriptive approach and used scales designed to measure the study variables The study summarized the following results:

- The level of quality of life for the physically disabled is high.
- The level of unrealistic optimism among the physically disabled is high

Keywords: The physically healthy, Unrealistic optimism, Quality of life.

مقدمة :

أصبح موضوع جودة الحياة في الآونة الأخيرة نقطة تركيز الكثير من الدراسات والأبحاث العلمية، كذلك فإن تعريف جودة الحياة هو تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر بحسب معايير كل شخص.

كما ذكر محمد السعيد ابن حلاوة أن جودة الحياة تعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الإيجابي، ذلك لأن جودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كما يعكسه الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة كنتاج لظروف الحياة المعيشية والحياتية للأفراد والإدراك الذاتي لهذه الحياة.(أبو حلاوة، ٢٠١٠، ١٥).

مما أدى إلى ضرورة تحديد وقياس جودة الحياة من وجهة نظر المعاقين أو المرضى، فهم أكثر من يدركون أهمية العجز والفقد، لأنهم ينظرون للحياة نظرة تختلف عن الآخرين.

٢. مشكلة الدراسة

إن المعاق حركيا يعاني من مشاكل نفسية لأنه يبذل جهدا كبيرا بهدف تعويض قصوره البدني لذلك فإنه معرض للشعور بالتعب كما أشارت نتائج دراسة مارجريتنوسكي وآخرين (٢٠٠٣) إلى أن المعاقات حركيا كن أقل صورة دالة إحصائيا غير المعاناة في معرفة الذات، وإنهم أكثر إحساسا بالوحدة النفسية، لذلك يحتاج المعاق حركيا دعما اجتماعيا من أسرته، كما بينته دراسة الشقير اتوأبو عين (٢٠٠١) والنتائج التي أسفرت عليها أن الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة يساعد في تكوين مفهوم إيجابي للذات لدى المصابين بالخلل الدماغي لدى المصابين بإعاقات جسمية أخرى، وتختلف نسبة الإعاقة الحركية من مجتمع إلى آخر تبعا لعدد من العوامل أهمها العوامل الوراثية، ثم العوامل المتعلقة بالوعي الصحي والثقافي والمعايير المستخدمة في تعريف كل مظهر من مظاهر الإعاقة الحركية فعلى سبيل المثال بلد عربي الأردن، حيث يشير التقرير الصادر عن صندوق الملكة علياء للعمل الاجتماعي التطوعي الأردني أن عدد المعاقين حركيا هو ٦٤٧٩ معاقا بنسبة ٣٤.٤% من مجموع المعاقين سنة ١٩٧٩، ومنه فإن الدراسة الحالية أتت لمحاولة معرفة مدى ارتباط جودة الحياة بالتفاؤل غير الواقعي لدى المعاقين حركيا، ولذا سنحاول الإجابة على التساؤلات التالية:

⇒ ما مستوى جودة الحياة لدى المعاقين حركيا؟

⇒ ما مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى المعاقين حركيا؟

٣. فرضيات الدراسة:

⇒ مستوى جودة الحياة لدى المعاقين حركيا مرتفع.

⇒ مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى المعاقين حركيا مرتفع.

٤. دواعي اختيار الموضوع وأهميته:

إن أهم دافع لي وراء اختيار هذا الموضوع هو رغبتني كطالبة في التعرف أكثر علفئة ذوي الإعاقة الحركية، وذلك بحكم تخصصي التربوية الخاصة، والاستفادة قدر الإمكان في تدعيم معارفي، أما بالنسبة لأهمية الموضوع تكمن أهمية الدراسة الحالية في

أهمية الجانب الذي بصدد دراسته حيث أنها تسعى لدراسة والكشف على مدى مساهمة جودة الحياة في تفسير التفاؤل غير الواقعي لدى المعاقين حركيا الذين يعتبرون من أهدش فئات ذوي الاحتياجات الخاصة.

ونلخص دواعي اختيار الموضوع في النقاط التالية:

- أهمية عينة الدراسة وهم فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وبالأخص فئة المعاقين حركيا.
- اهتمامنا البالغ على عينة ذوي الاحتياجات الخاصة، بحكم التخصص الذي ندرسه.

٥. أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى المعاقين حركيا.
- التعرف على مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى المعاقين حركيا.
- التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل غير الواقعي لدى المعاقين حركيا.
- التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة (جودة الحياة، التفاؤل غير الواقعي) بالنسبة لمتغير الجنس.

٦. المفاهيم الإجرائية:

١.٦ جودة الحياة:

عرفها منجد وكاظم أنها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال شراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له (منجد وكاظم، ٢٠٠٦)، ومنه نستنتج أن جودة الحياة هي الرضا عن الحياة والإحساس بمعنى السعادة وصولاً للحياة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

٢.٦. التفاؤل غير الواقعي: هو مجموعة من الدرجات التي يتحصل عليها

المعاقين حركيا بعد الإجابة على بنود مقياس التفاؤل غير الواقعي المستخدم في الدراسة الحالية والذي أعده الباحث بدر محمد الأنصاري والذي يضم (٢٤) بنداً مقسماً إلى الأحداث السارة والأحداث المفجعة. ومنه نستنتج أن التفاؤل غير الواقعي يحدث عندما

يخوض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية لمواجهة الأحداث السيئة وعندما يزدون في توقع الأحداث الإيجابية فيصبح غير واقعي.

٢.٦ الإعاقة الحركية:

حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدراتهم الحركية أو نشاطهم الحركي بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي، ويستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة

٧. الاطار النظري للدراسة:

١.٧ تعريف جودة الحياة:

يرى مصطفى الشراوي جودة الحياة: كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا، والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة، والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع، وهذه الحالة تتسم بالشعور وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الايجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أي شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات الدالة على جودة الحياة. (مصطفى، ٢٠٠٤، ١٥).

ويشار إلى أن مفهوم جودة الحياة بأنها لا تقاس بالأرقام والإحصائيات، وإنما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاع متوسط دخل الفرد وتحسين مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية لا يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة وإرضاء طموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمة الانسانية. (بهبول، ٢٠٠٩، ٤٨).

ومنه نستنتج أن جودة الحياة هي رضا الفرد عن حياته وعيشها بكل معاييرها التي من خلالها يشعر بالطمأنينة والراحة.

٢.٧ أبعاد جودة الحياة:

- أبعاد جودة الحياة الموضوعية: وتتمثل بما يوفره المجتمع من
امكانيات مادية. إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.
- جودة الحياة الذاتية: والتي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة
الجيدة والتي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة بالحياة. ومن ثم
الشعور بالسعادة.
- جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل
الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، والتي
يصل فيها إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية، والنفسية،
كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في
المجتمع. ويرى روزن أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد أساسية
تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي: الضغط النفسي
المدرک، والعاطفة، والوحدة النفسية، الرضا. (محمد الهنداوي،
٢٠١٠، ٣٩)

ويقدم كلا من فيلس وبيري نموذجا لجودة الحياة متكامل، المؤشرات
الموضوعية والذاتية للمدى الواسع لمجالات الحياة، وللقيم الفردية، ويتضمن هذا
النموذج خمسة أبعاد اساسية هي: الصلاحية الجسمية، الرفاهية المادية، الرفاهية
الاجتماعية، الصلاحية الانفعالية، والنمو والنشاط.

وتشير منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أن مفهوم الجودة العالمي يتكون
من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية، والحالة الانفعالية، والرضا عن العمل، والرضا
عن الحياة، والمعتقدات الدينية، والتفاعل الأسري، التعليم، الدخل المادي، وهذا
وتتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية، وصحته
الجسمية، وقدرته الوظيفية، ومدى فهمه للأعراض التي تعتره ويذكر (Widar et al،
٢٠٠٣) أن هناك اجماع على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي:

- البعد الجسمي: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.
 - البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى النشاط الجسمي.
 - البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماع مع المحيطين
 - البعد النفسي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والادراك العام للصحة والصحة النفسية، والرضا عن الحياة والسعادة.
- ويتفق مع ما أشار إليه يدرا وآخرون كل من عبد الوهاب كامل وتايلو والراسي على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة.
- أما شالوك فيشير إلى أن هناك ثمانية أبعاد متنوعة لمفهوم جودة الحياة، والتي يمكن أن تختلف في درجة أهميتها، وفقا لتوجه الباحث وأهدافه عند دراسة المفهوم المنطقي الذي يحكم الدراسة، والأبعاد الثمانية كالتالي:
- جودة المعيشة الانفعالية: وتشمل الشعور بالأمن، والجوانب الروحية، والسعادة، التعرض للمشقة، مفهوم الذات، والرضا أو القناعة.
 - العلاقات بين الاشخاص: وتشمل الصداقة الحميمة، والجوانب الوجدانية، والعلاقات الأسرية، والتفاعل، والمساندة الاجتماعية.
 - جودة المعيشة المادية: وتشمل الوضع المادي، وعوامل الأمان الاجتماعي، وظروف العمل، والممتلكات، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.
 - الارتقاء الشخصي: ويشمل التعليم، والمهارات الشخصية، ومستوى الانجاز.
 - جودة المعيشة الجسمية: وتشمل الحالة الصحية التغذية، والاستجمام، النشاط الحركي، ومستوى الرعاية الصحية، التامين الصحي، وقت الفراغ، نشاطات الحياة اليومية.

- محددات الذات: وتشمل الاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي، وتوجيه الذات، الأهداف والقيم.
 - التضمين الاجتماعي: ويشمل القبول الاجتماعي والمكانة، وخصائص بيئة العمل، التكامل والمشاركة الاجتماعية، الدور الاجتماعي، النشاط التطوعي، وبيئة المسكن.
 - الحقوق: وتشمل الخصوصية، الحق في الانتخاب والتصويت، وأداء الواجبات، الحق في الملكية. (محمد الهنداوي، ٢٠١٠، ٤٠)
- ٣.٧. مجالات جودة الحياة:

- المجال الجسمي: ويتضمن (الألم، النشاط والتعب، النوم والراحة، والوظائف الحسية).
- المجال النفسي: ويتضمن (المشاعر الايجابية. التفكير، التعلم، التذكر، التركيز تقدير الذات، صورة الجسم، والمشاعر السلبية).
- مستوى الاستقلالية: ويتضمن (الحركة والتنقل، النشاطات اليومية، الاعتماد على المواد الدوائية وغير الدوائية، القدرة على التواصل، والقدرة على العمل).
- العلاقات الاجتماعية: ويتضمن (العلاقات الشخصية المساندة الاجتماعية، نشاطات تقديم المساعدة والدعم).
- البيئة: ويتضمن (الحرية، السلامة البدنية، البيئة المنزلية، الرضا عن العمل، الموارد المالية، الصحة والرعاية الاجتماعية، فرص اكتساب المعلومات، المشاركة في التنظيمات الترويجية، البيئة الطبيعية).
- التدين: المعتقدات الشخصية: ويتضمن (جودة الحياة اجمالاً ومدركات الصحة العامة). (التلوي، ٢٠١٣، ٤٥)

وتشير (بهلول، ٢٠٠٩، ٥٠) إلى أن هناك مجالات عديدة لجودة الحياة والتي

تتمثل أساساً في :-

- **المجال النفسي:** حيث يرى الكثير من الباحثين أن المجال النفسي لجودة الحياة يتضمن جميع المشاعر والحالات العاطفية الايجابية ويرى البعض الآخر أن هذا المجال يعتمد على غياب المؤشر السلبي مثل: القلق والاكتئاب.
- **ويدمج البعض الآخر من الباحثين ضمن المجال النفسي لجودة الحياة.** حسب (بهلول) المفاهيم الدينامية الإجرائية مثل: التنمية الشخصية وتحقيق الذات (الابداع، المعنى من الحياة الاخلاقية، الحياة الروحية، مدى تفهم المحيط بالفرد، وإلى غير ذلك من المفاهيم الدينامية الإجرائية).
- **المجال البدني:** يدمج الباحثون تحت هذا المجال الصحة البدنية والقدرات الادائية، حيث تتضمن الصحة البدنية الطاقة الحيوية، التعب، النوم، الراحة، الآلام، الأعراض، ومختلف المؤشرات البيولوجية. وتتضمن القدرات الأدائية، والوضع الوظيفي، تنقل الفرد، الأنشطة اليومية التي تمكن الفرد من الاداء والاستقلالية النفسية.
- **المجال الاجتماعي:** ترى (بهلول) أن المجال الاجتماعي لجودة الحياة يتضمن كل من العلاقات والوظائف الاجتماعية، وهنا لا يمكن النظر إلى هذا المجال بشكل متكامل الا إذا تم التطرق إلى شبكة هذه العلاقات من الناحية الكمية (أي مدى اندماج الفرد في المجتمع) والنوعية (أي فاعلية المساندة الاجتماعية في حياة الفرد).
- **الرضا عن العيش:** وهنا تشير (بهلول) إلى أن هذا المجال يهتم بفاعلية الفرد مع تقييمه الشامل لحياته الذي يعتمد على معايير المرجعية ومكونات الحياة اليومية تستند في قولها إلى تعريف كل من (Povot وDiener ١٩٩٤) لمفهوم الرضا عن العيش حيث يرى بافو

أن الرضا عن العيش هو "عبارة عن عملية معرفية تهدف إلى المقارنة بين حياة الفرد وبين معايير المرجعية (القيم والمثل) فهو يعبر عن التقييم الكلي الذي يقوم به الفرد عن حياته".

أما دينر فيرى أن هذا المفهوم يهدف إلى الحكم الشعوري والشامل الذي يطلقه الفرد عن حياته، ويظهر هذا ضمن مجالات محددة: مهنية، عائلية، الاهتمامات الصحة التمويل، الذات، المجموعة التي ينتمي إليها الفرد.

✘ السعادة: يشير (Mussenchenga ١٩٩٧) إلى أن هذا المفهوم يتميز بالتعددية الوظيفية يرى أنه يتضمن ٠٣ مكونات مستقلة فيما بينها:

- مكون ايجابي: ويتمثل في المتعة .
- مكون معرفي تقييمي: ويتمثل في الرضا أي تقدير الفرد ومدى نجاحه في تحقيق تطلعاته.
- مكون سلوكي: ويتمثل في التفوق أي نجاح التقييم الذاتي للفرد فيما يخص نشاطاته.

ويرى الباحثون حالياً أن مفهوم السعادة يعبر عن سمة أكثر من اعتباره حالة، حيث يهدف إلى الوصول إلى حالة مستقرة ومستدامة نسبياً. (بهلول، ٢٠٠٩، ٦٠)

✘ الرفاهية الذاتية:

يشير دينر (Diener 1994) أن هذا المفهوم يعبر عن تجربة الفرد العامة لردود الفعل الايجابية تجاه حياته، ويشمل جميع المكونات الدنيا (التي يجب أن تتوفر على الاقل) مثل الرضا عن العيش ومستوى المتعة.

وهو مفهوم ذاتي: أي أن التقييم الذاتي الذي يعتمد على متطلبات الحياة الموضوعية (أي الحياة المادية) ويهتم بضرورة توفر ضرورة المؤثرات الايجابية دون اهتمامه بغياب الانفعالات السلبية ويعتمد على التقييم الايجابي الشامل للحياة التي يعيشها الفرد.

٤.٧ التفاؤل والتشاؤم:

١.٤.٧ مفهوم التفاؤل:

عرفه Tiger (١٩٧٩) بأنه الدافع البيولوجي الذي يحافظ على بقاء الإنسان، أو إنه مجموعة الأفعال أو السلوكيات التي تولد لدى الفرد القدرة للتغلب على المشاكل والصعوبات التي تواجهه. (الأنصاري، ١٩٩٨، ١٤)

ويرى الأنصاري (١٩٩٨) بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر الأشياء الايجابية، ويستبعد ما عدا ذلك. (الأنصاري، ١٩٩٨، ١٥)

أما احمد عبد الخالق (٢٠٠٠) فيعرفه بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير. (عبد الخالق، ٢٠٠٠، ١٠)

ويعرفه الحكاك (٢٠٠١) بأنه نزعة منظمة لتكوين توقعات مهمة لنتائج سارة في المجالات المهمة من حياة الفرد. (عرفات، ٢٠٠٩، ٩)

ومن خلال التعريفات نستنتج ان التفاؤل هو التوقع للمستقبل وحدث أشياء ايجابية التي تجعل الفرد يشعر بالسعادة.

٢.٤.٧ مفهوم التشاؤم:

يعرفه بروكس وديمبر (Brooks & Dember 1989) بأنه مفهوم يظهر نظرة سلبية للحياة في الحاضر والمستقبل. (السليم، ٢٠٠٦، ٣٠)

ويرى الأنصاري (١٩٩٨) بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما عداه. (الأنصاري، ١٩٩٨، ١٦)

ويعرفه عبد الخالق (٢٠٠٠) بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل. (عبد الخالق، ٢٠٠٠، ١)

ومنه نستنتج ان التشاؤم هو توقع كل ما هو سلبي نحو الحياة وتوقع سلبي للأحداث القادمة.

٢.٤.٧ أهمية التفاؤل والتشاؤم:

- لهما علاقة بعدد من المتغيرات الدالة على الاضطراب النفسي للشخص وما يتبع ذلك من تأثيرات على صحته النفسية والجسمية.
- للتشاؤم علاقة بالقلق بمختلف أنواعه والعكس مع التفاؤل.
- التفاؤل ينمي عند الفرد أسلوب مواجهة المشكلة وكيفية التخطيط لحلها، أما التشاؤم فينمي عند الفرد أسلوب الإنكار ومحاولة الابتعاد عن المشكلة.
- لهما الأثر الواضح على نشاط الفرد، حيث إن التفاؤل يظهر تأثيراً إيجابياً أما التشاؤم يكون تأثيره عكس ذلك.
- لهما الأثر الفعال على حياة الفرد من حيث مدى الإقبال عليها أو الانكفاء عنها وهذا ما يظهر بشكل واضح على أداء الواجبات الملقاة عليه وكذلك عباداته.
- الأداء المميز والتفوق لهما ارتباطات بتفاؤل الشخص، فالمتفائل يظهر له دافع للإنجاز والنجاح والعكس مع المتشائم.
- لهما الأثر على تحديد نمط سلوك الفرد السوي (الطموح، الاستقرار، الانفتاح على الحياة وغيرها) وغير السوية (كالعدوانية، عدم الاستقرار وغيرها).

٣.٤.٧ العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

- العوامل البيولوجية:
وتتمثل بالعوامل الوراثية والتي لها دور فعال في تحديد كل من سمة التفاؤل والتشاؤم للفرد. (الأنصاري، ١٩٩٨، ٢٠)
- العوامل الاجتماعية:
وتتمثل بعوامل التنشئة الاجتماعية والتي لها الدور الفعال في تعليم الفرد (اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في المجتمع)، وهذه بدورها لها الأثر في تحديد السمة التفاؤلية أو التشاؤمية للفرد (الأنصاري، ١٩٩٨، ٢٠).

■ العوامل الاقتصادية والسياسية:

فقد بين(Rosseel.E,1989:74) إن التراجع الاقتصادي يشكل عاملاً مؤثراً سلبياً على الأهداف والتطلعات الحياتية التي يرسمها الشباب لمستقبلهم، فاتجاهات الشباب تكون متأثرة بهذا العامل فيصبحوا مترددين في التخطيط لمستقبلهم (المجال المعرفي، الاجتماعي، المهنة والعمل)، وهذا بدوره يؤثر على معدلات التفاؤل والتشاؤم لديهم، فالاستقرار الاقتصادي يتأثر بالاستقرار السياسي، فعدم الاستقرار السياسي يؤدي إلى اقتصاد هزيل وهذا بدوره يؤثر على الفرد وطموحاته.

٥.٧ خصائص المتفائلين:

- الثقة بالنفس، حيث يشعرون بأنهم واسعوا الحيلة بما يكفي للتوصل إلى تحقيق أهدافهم.
- الاتصاف بالمرونة من أجل وضع سبل للوصول إلى أهدافهم، أو تغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها، وهم يتمتعون بالحاسة الذكية التي تمكنهم من تقسيم مهمة صعبة إلى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معها.
- عدم الاستسلام للقلق أو الموقف الانهزامي أو الاكتئاب في مواجهة التحديات أو النكسات.(بوقفة، ٢٠٠٦، ١٤)
- المتفائلون يرجعون فشلهم لشيء ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في المرة القادمة.
- ردة فعلهم اتجاه العقوبات تكون إيجابية.(جولمان، ٢٠٠٠)
- يتسمون بملامح مفعمة بالأمل، كما أن نظراتهم لا تكون حادة فيمن يتحدثون إليهم وحركاتهم بسيطة وأصواتهم ثابتة خالية من الاضطرابات.

- يذكرون الأحداث والوقائع والقصص التي تشير إلى الرضا والانسراح ويستخدمون ألفاظا لها وقع مريح ومبشر بالخير ويميلون إلى نقل الأخبار السارة.
- لا يتوقعون من الآخرين شرا ولا يجدون تعارضا بين نجاحهم ونجاح الآخرين (نصرالله، ٢٠٠٨، ٣١-٣٢).

١٦.٧ التفاوض غير الواقعي:

١.٦.٧ تعريف التفاوض غير الواقعي:

عرف الأنصاري التفاوض غير الواقعي بأنه اعتقاد الفرد بقدرته على التفاوض إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع تؤدي إلى هذا المعتقد، حيث توقع الفرد غالبا حدوث الأشياء الايجابية أكثر مما تحدث في الواقع، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية اقل مما تحدث في الواقع، مما قد يتسبب أحيانا في حدوث نتائج غير متوقعة، والتي قد تعرضه بدورها إلى مخاطر عدة أهمها المخاطر الصحية.(الأنصاري، ٢٠٠١، ٢٠٢).

٢.٩.٧ الفرق بين التفاوض والتفاوض غير الواقعي والتشاؤم غير الواقعي:

فالتفاوض هو عبارة عن نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الايجابية بدلاً من الأشياء السلبية. بينما يعرفان التفاوض المقارن بأنه نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الايجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له.

والتفاوض غير الواقعي فإنه نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع احتمالية حدوث الاشياء الايجابية أكثر مما في الواقع، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما يحدث فعلاً.

أما التشاؤم غير الواقعي فيرى كل من دولنسكي، جرومسكي وزاويزا Dolinsk, Gromsk & Zawisza من خلال تصورهم بأن كل فرد قد يواجه خطراً ما وقد يصبح ضحية لهذا الخطر أو الحادث، كأن يكون مثلاً مرضاً مستعصياً غير قابل للشفاء، ففي هذه الحالات نلاحظ قد يلجأ المريض إلى أخذ الحيلة من ذلك الخطر، كأن يقوم بجمع

المعلومات عن طبيعة ذلك المرض أو ذلك الخطر الذي سوف يحدث، فالتشاؤم غير الواقعي هنا يلعب دور المشجع الذي يدفع بالأفراد إلى البحث عن الطرق والسبل التي من خلالها أو بها يمكن التخلص من خطر ذلك الحادث أو تلك الكارثة التي سوف تحدث.(الأنصاري، ١٩٩٨، ٣٠).
٨.١ الإجراءات المنهجية للدراسة.

تطرقنا إلى الإجراءات المتبعة في الدراسة الميدانية من خلال التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية بحيث تم الفصل في أهداف الدراسة الاستطلاعية والمجالين المكاني والزمني لها، ثم العينة المختارة والأسباب المؤدية لاختيارها، وبعدها التطرق إلى الأدوات المستخدمة في الدراسة والتي تم الاعتماد على (مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل غير الواقعي) وفي الأخير يتم عرض النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية.

١.٨ منهج الدراسة:

الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (جودة الحياة والتفاؤل غير الواقعي)، فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة.

٢.٨ مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة من المعاقين حركيا بالمركز الاستشفائي الجامعي بوهران، مصلحة الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل الوظيفي.

٣.٨ الدراسة الاستطلاعية:

الدراسات الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة، كما تكشف لنا وتسمح لنا للحصول على معلومات أولية حول موضوعنا.

٤.٨ إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بتطبيق مقياس جودة الحياة ومقياس التفاؤل غير الواقعي على عينة قوامها (١٠) أفراد، كانت الانطلاقة الأولى ٢٣ مارس ٢٠٢٢ م يوم الأحد في فترات مختلفة.

١.٤.٨ حدود الدراسة الاستطلاعية:

- الحدود المكانية: مجموعة من المعاقين حركيا بالمركز الاستشفائي الجامعي بوهان مصلحة الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل الوظيفي.
- الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية على (١٠) أفراد منهم ذكور وإناث من مختلف الأعمار.
- الحدود الزمنية: طبقت الدراسة من ٢٣ مارس ٢٠٢٢ م إلى غاية شهر أفريل.

جدول (٠١) يوضح توزيع عينة التقنين حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	المؤشرات الجنس
%٤٠	٤	ذكور
%٦٠	٦	إناث
%١٠٠	١٠	المجموع

٢.٤.٨ صلاحية أدوات الدراسة:

أولا : مقياس جودة الحياة:

- صدق المقياس:

قامت يوسفى نعمة بتقنين مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم (٢٠٠٦) واعتمدت في حساب صدق المقياس بطريقتين لدراستها وهي صدق المحكمين وطريقة صدق الاتساق الداخلي، وقامت بتعديل أداة البحث على عدد من الأساتذة المتخصصين في قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي وذلك وصل عدد بنود المقياس من (٤٥) إلى (٣٢) بند موزعة على خمسة أبعاد. (يوسف نعيمة، ٢٠١٨، ص ١٠٣).

- ثبات مقياس جودة الحياة:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين: الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية على عينة قوامها (٢٠) فردا تم اختيارهم عشوائيا.

جدول (٠٢) يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا لكرونباخ

التجزئة النصفية		لكرونباخ
جيتمان	سييرمان	.٨١
.٧٥	.٧٣	

ثانيا :مقياس التفاؤل غير الواقعي:

- صدق المقاييس:

تم حساب معامل الصورة بطريقة الاتساق الداخلي حيث تم حساب الارتباط بين بنود المقياس ودرجات الأبعاد، وبين البنود بعضها ببعض وكذلك، الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون وقد استخدم هذا الإجراء للدلالة على صدق الاتساق الداخلي للمقياس، إذ أن الارتباطات الداخلية بالرغم من استخدامها كدلالة على الاتساق الداخلي إلا أنها يمكن أن تستخدم كدلالة على الصدق البنائي، وذلك لأن الأساس النظري الذي تقوم عليه الدراسة هو وحدانية موضوع القياس. (يوسفي نعيمة، ٢٠١٨، ١١٠)

- ثبات المقياس:

تم استخراج معاملات ثبات الاختيار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان ومعادلة سييرمان وبراون والاتساق الداخلي باستخدام معادلة لكرونباخ.

جدول (٠٣) يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وتجزئة نسبية

التجزئة النصفية		لكرونباخ
جيتمان	سييرمان	.٨٥
.٨٨	.٨٨	

٩. عرض النتائج ومناقشة الفرضيات وتحليلها.

نعرض في هذا الفصل النتائج التي توصلنا إليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية، ومن خلال عرض وتحليل التساؤلات والفرضيات، سنحاول تفسير هذه النتائج ومناقشتها، لأن هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي.

السؤال ١: لدي القدرة على اتخاذ القرارات المهمة في حياتي.

النسبة المئوية	عدد الأفراد	الإجابة	العينة
٢٠%	٠٢	دائما	١٠
٥٠%	٠٥	غالبا	
١٠%	٠١	أحيانا	
١٠%	٠١	نادرا	
١٠%	٠١	أبدا	

من خلال الجدول رقم ١ تبين لنا إن فردين لديهم القدرة على اتخاذ القرار ما يعادل ٥٠% تليها نسبة ٢٠% وتليها ١٠% لكلا الإجابات أحيانا، ونادرا وأبدا.

السؤال ٢: أشعر بالحيوية والنشاط رغم إعاقاتي

النسبة المئوية	عدد الأفراد	الإجابة	العينة
٤٠%	٠٤	دائما	١٠
٢٠%	٠٢	غالبا	
٣٠%	٠٣	أحيانا	
٠٠%	٠٠	نادرا	
١٠%	٠١	أبدا	

من خلال الجدول رقم ٢ تبين لنا أن أربع أفراد لديهم القدرة بالشعور بالحيوية والنشاط رغم الإعاقة والتي نسبتهم المئوية ٤٠% وتليها ٣ أفراد الذين نسبتهم ٣٠%، وتليها ٢٠% وبعدها ١٠%.

السؤال ٣: أنا راضي عن الوقت الذي أقضيه مع الناس:

النسبة المئوية	عدد الأفراد	الإجابة	العينة
٤٠%	٠٤	دائما	١٠
١٠%	٠١	غالبا	
٢٠%	٠٢	أحيانا	

جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير غير الواقعي لدى المعاقين حركيا

نادرا	٠.١	١٠%
أبدا	٠.٢	٢٠%

من خلال الجدول رقم ٣ تبين لنا أن ٤ أفراد راضين عن الوقت الذي يقضونه مع الناس والتي نسبتهم ٢٠% وتليها ٢٠% من الأفراد وتليها ١٠%.

السؤال ٤: أسعى أن أكون شخص متميز في أسرتي:

النسبة المئوية	عدد الأفراد	الإجابة	العينة
٥٠%	٠.٥	دائما	١٠
٣٠%	٠.٣	غالبا	
٢٠%	٠.٢	أحيانا	
٠.٠%	٠.٠	نادرا	
٠.٠%	٠.٠	أبدا	

جدول رقم ٤ يبين لنا ٥ أفراد يسعون أن يكونوا أشخاص مميزين في أسرته، ونسبتهم المئوية ٥٠% ويليها ٣ أفراد بنسبة ٣٠% ويليها فردين بنسبة ٢٠%.

السؤال ٥: أرغب في الحصول على وظيفة تناسب إعاقتي:

النسبة المئوية	عدد الأفراد	الإجابة	العينة
٧٠%	٠.٧	دائما	١٠
٢٠%	٠.٢	غالبا	
١٠%	٠.١	أحيانا	
٠.٠%	٠.٠	نادرا	
٠.٠%	٠.٠	أبدا	

من خلال الجدول رقم ٥ تبين لنا أن ٧ أفراد يرغبون في الحصول على وظيفة تناسب إعاقتهم وتليها فردين بنسبة ٢٠%، ويليها فرد واحد بنسبة ١٠%.

السؤال ٦: يزورني بعض الأصدقاء دوما:

النسبة المئوية	عدد الأفراد	الإجابة	العينة
٤٠%	٠.٤	دائما	١٠
١٠%	٠.١	غالبا	
٤٠%	٠.٤	أحيانا	
٠.٠%	٠.٠	نادرا	
١٠%	٠.١	أبدا	

دهان خيرة ، حياة غيات

من خلال الجدول رقم ٦ تبين لنا أن أربع أفراد يزورون بعض الأصدقاء دوما ما يعادل ٤٠% ويلمها ٤ أفراد أحيانا ما يعادل لذلك ٤٠% ويلمها فرد غالبا بنسبة ١٠% ويلمها فرد بإجابة أبدا ما يعادل ١٠%.

السؤال ٧: أسرتي تسعى دائما للأوقات فراغي:

النسبة المئوية	عدد الأفراد	الإجابة	العينة
٨٠%	٠٨	دائما	١٠
٢٠%	٠٢	غالبا	
٠٠%	٠٠	أحيانا	
٠٠%	٠٠	نادرا	
٠٠%	٠٠	أبدا	

من خلال الجدول رقم ٧ تبين لنا أن ٨ أفراد أسرتهم دائما تسعمل لأوقات فراغهم ما يعادل ٨٠% ويلمها ٢٠% غالبا.

السؤال ٨: تقوم الأسرة بتلبية الاحتياجات المادية:

النسبة المئوية	عدد الأفراد	الإجابة	العينة
٥٠%	٠٥	دائما	١٠
٣٠%	٠٣	غالبا	
٢٠%	٠٢	أحيانا	
٠٠%	٠٠	نادرا	
٠٠%	٠٠	أبدا	

من خلال الجدول رقم ٨ تبين لنا أن ٥ أفراد تقوم الأسرة بتلبية احتياجاتهم المادية ما يعادل ٥٠% دائما وتلمها ٣٠% غالبا وتلمها أحيانا ما يعادل ٢٠%.

السؤال ٩: أنا راض على الخدمات الصحية التي يقدمها المجتمع:

النسبة المئوية	عدد الأفراد	الإجابة	العينة
١٠%	٠١	دائما	١٠
٢٠%	٠٢	غالبا	
١٠%	٠١	أحيانا	
٢٠%	٠٢	نادرا	
40%	٠٤	أبدا	

جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير غير الواقعي لدى المعاقين حركيا

جدول رقم ٩ تبين لنا أن ٤ أفراد راضين على الخدمات الصحية التي يقدمها المجتمع لهم ما يعادل ٤٠% أبدا، وتليها ٢٠% غالبا، ويلها ٢٠% نادرا، و ١٠% أحيانا، ودائما بنسبة ١٠%.

السؤال ١٠: يسعدني تواجدي مع أشخاص اجتماعيين ومرحين:

العينة	الإجابة	عدد الأفراد	النسبة المئوية
١٠	دائما	٠٢	٢٠%
	غالبا	٠٥	٥٠%
	أحيانا	٠١	١٠%
	نادرا	٠١	١٠%
	أبدا	٠١	١٠%

جدول رقم ١٠ تبين لنا أن ٣ أفراد يكونون سعداء عند تواجدهم مع أشخاص اجتماعيين ومرحين ما يعادل ٣٠% دائما، ويلها ٣٠% ولما و ٣٠% أحيانا و ١٠% أحيانا. ثانيا : تحليل استبيان التفاؤل غير الواقعي:

السؤال ٠١: أمتلك سيارة فاخرة.

العينة	الإجابة	عدد الأفراد	النسبة المئوية
١٠	١٠%	٠٢	٢٠%
	٢٠%	٠٢	٢٠%
	٣٠%	٠٠	٠٠%
	٤٠%	٠٢	٢٠%
	٥٠%	٠١	١٠%
	٦٠%	٠٠	٠٠%
	٧٠%	٠١	١٠%
	٨٠%	٠٢	٢٠%
المجموع		١٠	١٠٠%

السؤال ٠٢: أحصل على جائزة نوبل.

العينة	عدد الأفراد	النسبة المئوية
١٠	٠٥	٥٠%
	٠٠	٠٠%
	٠٢	٢٠%

ديهان خيرة ، حياة غيات

..%	..	
..%	..	
١٠%	٠١	
..%	..	
٢٠%	٠٢	
١٠٠%	المجموع: ١٠	

السؤال ٠٣: يتضاعف دخلي السنوي كل خمس سنوات.

النسبة المئوية	الإجابة	العينة
٣٠%	٠٣	١٠
..%	..	
١٠%	٠١	
١٠%	٠١	
..%	..	
٢٠%	٠٢	
١٠%	٠١	
٢٠%	٠٢	
١٠٠%	المجموع	

السؤال ٠٤: أصبت بتشوهات جراء حادث مرور.

النسبة المئوية	الإجابة	العينة
٦٠%	٠٦	١٠
١٠%	٠١	
..%	..	
١٠%	٠١	
..%	..	
..%	..	
١٠%	٠١	
١٠%	٠١	
١٠٠%	المجموع	

جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير غير الواقعي لدى المعاقين حركيا

السؤال ٥: أفقد جميع ممتلكاتي الشخصية.

النسبة المئوية	عدد الأفراد	العينة
%٢٠	٠٢	١٠
%١٠	٠١	
%٢٠	٠٢	
%٠٠	٠٠	
%٠٠	٠٠	
%١٠	٠١	
%٠٠	٠٠	
%٤٠	٠٤	
%١٠٠	المجموع: ١٠	

السؤال ٦: تنشر الصحف اليومية إنجازاتي وتحصيلي:

النسبة المئوية	الإجابة	العينة
%٤٠	٠٤	١٠
%١٠	٠١	
%١٠	٠١	
%١٠	٠١	
%٠٠	٠٠	
%١٠	٠١	
%٠٠	٠٠	
%٢٠	٠٢	
%١٠٠	المجموع: ١٠	

السؤال ٧: تنشر الصحف اليومية إنجازاتي وتحصيلي:

النسبة المئوية	عدد الأفراد	الإجابة	العينة
%٣٠	٠٣	%١٠	١٠
%٠٠	٠٠	%٢٠	
%٢٠	٠٢	%٣٠	
%٢٠	٠٢	%٤٠	
%١٠	٠١	%٥٠	
%١٠	٠١	%٦٠	
%٠٠	٠٠	%٧٠	
%١٠	٠١	%٨٠	
%١٠٠	١٠	المجموع	

السؤال ٠٨ : أنجب طفلا موهوبا عقليا:

النسبة المئوية	عدد الأفراد	العينة
%٠٠	٠٠	١٠
%٠٠	٠٠	
%٠٠	٠٠	
%٤٠	٠٤	
%٣٠	٠٣	
%١٠	٠١	
%٠٠	٠٠	
%٢٠	٠٢	
%١٠٠		المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن أعلى نسبة هي ٤٠ بالمائة ، أما عن أقل نسبة فتمل . بالمائة.

السؤال ٩ : أعيش حتى الثمانين:

النسبة المئوية	الإجابة	العينة
%٨٠	٠٨	نعم
%٢٠	٠٢	لا
%١٠٠		المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن ٨٠ بالمائة تمثل نسبة من يشعرون أنهم يعيشون حتى سن الثمانين، تقابلها ٢٠ بالمائة من نسبة شعورهم بالموت قبل سن الثمانين

١٠. مناقشة الفرضيات:

١.١٠ مناقشة الفرضية الأولى:

شهد مستوى جودة الحياة لدى المعاقين حركيا مرتفع في ميدان التربية الخاصة ومجال سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة تطورا قويا وسريعا نتيجة عوامل ومتغيرات اجتماعية وثقافية عديدة منها عوامل إنسانية وأخلاقية وتشريعية تنادي بضرورة توفير الحقوق الأساسية للأطفال المعاقين حركيا والتي تتعلق بالجوانب الصحية لديهم وتتعلق كذلك بالخدمات التربوية والنفسية وذلك للوصول بهم إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها طاقاتهم وقدراتهم أسوة بأقرانهم من العاديين والأسوياء ومستوى

جودة الحياة، لذا هو ومرتفع لديهم لهذه الفئة المعاقين حركيا، وقد أثبتت ذلك عدة دراسات، وهنا يؤكد (ميشال:٢٠٠٣) على أهمية جودة الحياة والخدمات النفسية التي تقدم للمعاق، كما أن الدعم الاجتماعي يؤثر بشكل كبير لدى المعاق حركيا، وهدفت أيضا دراسة (جيرمان ٢٠٠٧) عن جودة الحياة واستراتيجيتها أظهرت نتائجها ارتفاع جودة الحياة للمساندة الاجتماعية وعاطفية دور الرعاية لدى المعاقين حركيا. ومنه ما ثبتت صحة الفرضية الأولى التي مفادها ان جودة الحياة مرتفعة عند المعاقين حركيا.

٢.١٠ مناقشة الفرضية الثانية

بالرجوع إلى نتائج الجداول ونسبهم المثوية الذي أشار بأن مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من المعاقين حركيا مرتفع، وهذا راجع إلى امتلاكهم بعض الخصائص النفسية التي من بينها نجد الاندفاع، التعجل، الحماس والاستعراض، الجرأة والمغامرة، فرغم أنهم معاقون حركيا، الأمر الذي غالبا ما يكون نتيجة حدوث تغيرات حياتية مهمة كخسارة علاقة صعبة التقبل، وهذه الصدمة تدفعهم إلى تحسين صورة تقديرهم لذواتهم، وهويتهم الشخصية، وهذا ما أشارت إليه نظرية الدفاع عن الذات لأن بعض الأفراد يتخذون من التفاؤل غير الواقعي ملجأ، حيث يحسبهم بأنهم محصنون وهذا يرتفع تقديرهم لذواتهم، ويرتفع إحساسهم بأنهم تغلبوا على المشاكل التي يواجهونها، كما أثبتت البحوث أن التفاؤل بمثابة دافع يقلل من القلق والتفكير في المستقبل يصاحبه شعور بالقلق بسبب الغموض الذي يعتره، ويقوم الأفراد بمواجهة هذا القلق بواسطة التفكير بالأحداث الإيجابية واستبعاد التفكير في الأحداث السلبية، وقد استندت هذه الفرضية على الدراسات، مثل الدراسة التي قامت بها تايلور وآخرون سنة ١٩٩٢، حول ٥٥ شخصا مصابا بفيروس السيدا والتي توصلت إلى أن المتفائلين منهم ول ونسبة قليلة، أقل عرضة لتطور السيدا عن غيرهم المتشائمين، وهذه نتائج الدراسات الأخرى التي وجدت تفاؤل غير واقعي عالي كدراسة سعد بوطبال (٢٠١٢) والتي توصلت إلى أن مرتكبي الحوادث المرورية الشباب يملكون مستويات أعلى في التفاؤل غير الواقعي من السائقين الذين لم يرتكبوا حوادث مرورية، ودراسة إيمان

صديق عبد الكريم (٢٠١٢)، والتي توصلت إلى أن مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع كذلك دراسة مشري (٢٠١٧) التي تهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السمات.

ومنه نثبت صحة الفرضية الثانية التي مفادها أن التفاؤل غير الواقعي مرتفع عند المعاقين حركيا
١١. خاتمة:

تعد هذه الدراسة من المساهمات التي تناولت الموضوع جودة الحياة وعلاقته بالتفاؤل غير الواقعي وهما يعتبران من مواضيع الساعة وذلك للأهمية البالغة، حيث تزايد كثيرا اهتمام الباحثين بدراسة الحياة السلوكية للإنسان وأفكاره من الناحية الإيجابية.

توصلنا إلى أن جودة الحياة التي يمتلكها المعاقين حركيا تؤدي بهم إلى التفاؤل غير الواقعي ورسم خطط مستقبلية، وأن هناك مجموعة من العوامل المساعدة التي تدخل أثناء تحدي الإعاقة، والتي تعد مصدرا عن التفاؤل، ومن أبرز هذه العوامل نجد الثقة بالنفس والمجتمع والبيئة التي
١٢. توصيات واقتراحات:

- تقديم برامج لتوعية الأسرة في كيفية التعامل مع المعاقين حركيا مع مراعاة حالته النفسية وتعزيز الذات والمساهمة في التغلب على المشاكل التي تواجهه داخل الأسرة.
- تقديم تصور مقترح للمسؤولين وأصحاب القرار على تطوير الخدمات التأهيلية حركيا، كذلك فتح فضاءات خاصة بهم.
- تكثيف برامج إرشادية لبت الثقة في النفس وتقدير الذات لدى المعاقين حركيا.
- مساعدته على تقبل إعاقته، وكذا تزويد بالخبرات المعرفية التي تساعد على التعامل مع أفراد المجتمع بكفاءة.

- مساعدتهم على الاستقلال بقضاء حاجاتهم اليومية ومساعدتهم على الخروج من عزلتهم والتنقل من مكان إلى آخر معترًا بكيانه وراضيا عن ذاته
- كما نقترح إجراءات الدراسات والبحوث المستقبلية التالية:
- الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل غير الواقعي لدى المعاقين حركيا.
- برامج للتخفيف من الضغوطات النفسية التي يواجهها المعاق حركيا
- الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل غير الواقعي لدى المعاق حركيا.

١٣. المراجع

- أبو حلاوة محمد السعيد (٢٠١٠)، جودة الحياة المفهوم والأبعاد، كلية التربية بد منصور، جامعة الإسكندرية، ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفرشيخ، مصر.
- الأنصاري بدر محمد (١٩٩٨)، التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريف والنشر.
- الأنصاري بدر محمد (٢٠٠١)، اعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت، دراسة نفسية، ١١، مصر، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
- بهلول سارة أشواق (٢٠٠٩)، سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين الكحول سلوك قيادة السيارة وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
- بوقفة جمعي (٢٠٠٦)، العلاقات بين أنماط التفكير والتفاؤل والتشاؤم، رسالة ماستر غير منشورة، باتنة، جامعة الحاج لخضر.
- التلوتي رفيق عبد المعطي، (٢٠١٣)، فاعلية برنامج تعليمي لتنمية مهارات المواجهة ودافعية الانجاز وأساليب العزو وأثرها على التوافق النفسي وجودة الحياة والأداء الأكاديمي لدى عينة من مصابي الحرب على غزة، رسالة دكتوراه، غزة.

- حامد العوالمة (٢٠٠٣)، سيكولوجية الأطفال الغير عاديين، ط ١، الأردن، دار الأهلية للنشر والتوزيع.
- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٥)، الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية، جامعة الزقازيق.
- حمزة مختار (١٩٦٤)، سيكولوجية المرضى وذوي العاهات، مصر، دار المعرفة.
- الرومان فاروق (١٩٩٨)، سيكولوجيا الأطفال الغير عاديين، ط ١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- زعابطة سيرين هاجر (٢٠١١)، علاقة التفاوض غير الواقعي بسلوك السياقة الصحي، رسالة ماجستير منشورة، باتنة، جامعة الحاج لخضر.
- شقير زينب محمود (٢٠١٩)، تشخيص مشكلات المتفوقات المعاقات حركيا والمتفوقات غير المعاقات، المجلة العلمية للتربية الخاصة، المجلد ١، العدد ١، جمهورية مصر العربية.
- السعيد يونس أحمد، عبد الحميد حنورة مهري (١٩٩١)، رعاية الأطفال المعوقين صحيا ونفسيا واجتماعيا، دار الفكر العربي.
- السليم هيلة عبد الله (٢٠٠٦)، التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- عبد الخالق أحمد محمد (٢٠٠٠)، التفاوض والتشاؤم عرض لدراسات عربية، مصر، مجلة علم النفس، العدد ٥٦، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبد الصلاح البوايز محمد (٢٠٠٠)، الاعاقة الحركية والشلل الدماغي، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبيدات محمد (١٩٩١)، منهجية البحث العلمي، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن.