



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: النشاط الرياضي المكيف.
الرقم التسلسلي:

الشعبة: النشاط الرياضي المكيف.
الرمز:

التخصص: النشاط الرياضي المكيف والصحة.

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

دور النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين سمعيا

دراسة ميدانية بمدرسة الأطفال المعاقين بصريا (فئة المعاقين سمعيا) "ثامر مبروك"
بالمسيلة

إشراف الاستاذ:

أ.د صغيري رابح

اعداد الطالب:

نويوة حسان

السنة الجامعية: 2024/2023



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: النشاط الرياضي المكيف.
الرقم التسلسلي:

الشعبة: النشاط الرياضي المكيف.
الرمز:

التخصص: النشاط الرياضي المكيف والصحة.

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

دور النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الثقة
بالنفس لدى المعاقين سمعيا

دراسة ميدانية بمدرسة الأطفال المعاقين بصريا (فئة المعاقين سمعيا) تأمر مبروك"
بالمسيلة

إشراف الاستاذ:
أ.د. صغيري رابح

اعداد الطالب :
نويوة حسان

السنة الجامعية: 2024/2023

شكر و عرفان

الحمد والشكر لله عز وجل على نعمة الإسلام
والحمد والشكر لله على ما أوصلني إلى هذا المقام
أتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى البروفيسور "**رابح صغيري**"
لإشرافه على إنجاز هذا العمل وعلى مساعدته على إنجاز مذكرتي
وعلى كل ما أفادني به من معلومات ونصائح واقتراحات
وعلى رحابة صدره فجزاه الله خيرا وبارك له في الدنيا والآخرة.
كما لا ننسى أساتذة قسم الإعلام والاتصال الرياضي
كما أتقدم بكل عبارات الامتنان والشكر إلى كل من ساعدني
ومد يد العون لي
وكل الشكر لكل افراد العائلة

قائمة المحتويات

قائمة الموضوعات

	شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
أ-ب	مقدمة
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
05	1-1- إشكالية الدراسة
06	1-2- فرضيات الدراسة
06	1-3- أهمية الدراسة
07	1-4- أهداف الدراسة
07	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
09	1-6- الدراسات السابقة
12	1-7- مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الصفحة	الفصل الثاني: النشاط الرياضي الترويحي
15	تمهيد
16	2-1- مفهوم الترويح
17	2-2- أغراض الترويح
18	2-3- أهداف الترويح
19	2-4- النظريات المفسرة للترويح
21	2-5- خصائص الترويح الرياضي
23	2-6- أنواع الترويح
24	2-7- العوامل المؤثرة في الأنشطة الترويحية
25	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: الثقة بالنفس

27	تمهيد
28	3-1- مفهوم الثقة بالنفس
29	3-2- أهمية الثقة بالنفس
30	3-3- مقومات الثقة بالنفس
33	3-4- سبل رفع الثقة بالنفس
35	3-5- معوقات نمو الثقة بالنفس
39	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع: المعاقين سمعياً
41	تمهيد
42	4-1- تعريف الإعاقة السمعية
43	4-2- أسباب الإعاقة السمعية
46	4-3- تصنيفات الإعاقة السمعية
48	4-4- خصائص ذوي الإعاقة السمعية
52	4-5- الوقاية مع الإعاقة السمعية
53	4-6- طرق ومهارات التواصل لذوي الإعاقة السمعية
56	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
59	تمهيد
60	5-1- الدراسة الاستطلاعية
61	5-2- منهج الدراسة
62	5-3- متغيرات الدراسة
62	5-4- مجتمع وعينة الدراسة
63	5-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
64	5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
67	5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

67	8-5- خطوات اجراء الدراسة الميدانية
68	خلاصة
الصفحة	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
70	6-1- عرض وتحليل النتائج
72	6-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
72	6-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
73	6-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
75	6-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
75	6-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
76	6-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
77	6-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
78	6-2-4- مناقشة نتائج الفرضية العامة
الصفحة	الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات
81	6-1- الاستنتاجات
81	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
83	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
65	1	يوضح العلاقة الارتباطية لعبارات الأبعاد مع الدرجة الكلية للبعد
65	2	يوضح العلاقة الارتباطية بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس
66	3	يوضح معامل ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبيان
70	4	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "T" لاستجابات أفراد عينة الدراة حول عبارات بعد الرضا عن الذات
72	5	الجدول رقم (05): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "T" لاستجابات أفراد عينة الدراة حول عبارات بعد الرضا عن الذات
73	6	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "T" لاستجابات أفراد عينة الدراة حول عبارات بعد الرضا عن الذات

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين سمعياً ، تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليل بتطبيق مقياس الثقة بالنفس، تكونت عينة الدراسة من المعاقين سمعياً المتمدرسين بمدرسة الأطفال المعاقين بصرياً وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتوصلت الدراسة إلى أن للنشاط الرياضي المكيف دور كبير في رفع مستوى الثقة بالنفس من خلال أبعاده الثلاثة المدرسة (الرضا عن الذات، مواجهة التحديات، التفاعل مع الآخرين) .

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي، الثقة بالنفس، المعاقين سمعياً

Study Summary:

Study Abstract: The study aims to investigate the role of recreational sports activities in enhancing self-confidence among children with hearing impairments. A descriptive analytical approach was adopted using a self-confidence scale. The study sample consisted of hearing-impaired students at a school for visually impaired children who were selected randomly. The study concluded that adapted sports activities play a significant role in boosting self-confidence through its three dimensions: self-satisfaction, facing challenges, and interacting with others.

Keywords: Recreational sports activities, self-confidence, hearing-impaired individuals.

مقدمة

لقد زاد الاهتمام بمجال الإعاقة والمعاقين حتى أصبح في السنوات الأخيرة يشكل اهتماما بالغا من ناحية الدراسات العلمية، ويرجع هذا الاهتمام الى الاقتناع المتزايد في المجتمعات المختلفة بأن المعاقين كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في الحياة وفي النمو بأقصى ما تمكنهم قدراتهم وطاقاتهم، كما يرجع الاهتمام أيضا الى تغير النظرة المجتمعية لهؤلاء الأفراد والتحول من اعتبارهم عالة اقتصادية على مجتمعاتهم الى النظر إليهم كجزء من الثروة البشرية مما يُحتم تنمية هذه الثروة والاستفادة منها إلى أقصى حد ممكن (عبد الرحيم، 1983، ص 13).

وتُعد الإعاقة السمعية بمثابة مشكلة حقيقية تعاني منها أغلب المجتمعات الإنسانية، سواء كانت هذه المجتمعات متقدمة أو نامية، لذلك تعتبر الإعاقة السمعية من أكبر القيود التي تحد من انطلاق الطفل الى ممارسة الأنشطة المختلفة مع أقرانه، وخاصة إذا كانت درجة إعاقته كبيرة، أيضا تحول الإعاقة السمعية أحيانا كثيرة دون ممارسة الشخص للوظائف والأدوار الأساسية في الحياة اليومية، مثال ذلك: القدرة على العناية بالذات، مزولة العلاقات الاجتماعية والأنشطة الاقتصادية، وتختلف المشكلات التي تواجه المعاقين سمعيا وما يترتب عليها من مجتمع لآخر، حسب الترتيبات والتدابير التي يضعها كل مجتمع من حيث كيفية مساعدة المعاق سمعيا، ومن حيث وضع أساليب وإجراءات لازمة تعمل على عدم تحويل الى الإصابة إلى حالة عجز كامل (مجدي، عزيز، 2006، ص 25).

وتعد الأنشطة الرياضية عاملا مهما وبارزا في حياة الفرد، وذلك من خلال إسهامها به من الناحية الجسمية والنفسية وحتى العقلية، كما تعمل على تعديل وتصحيح وحتى تغيير الكثير من العادات السلبية للفرد، كما نجدها عامل من عوامل التقدم والرقي والازدهار في المجتمعات الحديثة، حيث لا يقتصر القول على فئة معينة بل تشمل جميع فئات المجتمع سواء أكانوا أسوياء أو من ذوي الاحتياجات الخاصة.

وإذا كان النشاط الرياضي يشكل محورا جوهريا في حياة الأطفال العاديين فإن الأنشطة الرياضية الترويحية المكيفة أجدر بأن تكون مجالا هاما في تربية ورعاية الأطفال المعاقين سمعيا، إذ نجد جميع العمليات التربوية والأساليب المستخدمة في تربية هذه الفئة تقوم أساسا على اللعب والنشاط والحركة لأجل الترويح والتخلص من المكبوتات وخاصة في المراكز المتخصصة. (تمار، 2014، ص 10).

والثقة بالنفس هي حاجة أساسية لدى الفرد سواء أكان سويًا أو معاقًا فهي بمثابة القوة الدافعة له نحو تأكيد ذاته وتحقيق إمكاناته، ويعتبر مفتاح الشخصية السوية والطريق للوصول إلى النجاح في كثير من المجالات.

من كل هذا جاءت دراستنا لدراسة الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين سمعياً، ومن أجل إجراء هذه الدراسة وفق أسس علمية صحيحة سنقوم بتقسيمها إلى ثلاث جوانب أساسية تحوي داخلها سبعة فصول كما يلي:

الجانب المنهجي: يحتوي على الفصل الأول المعنون بـ الإطار العام للدراسة ويضم إشكالية الدراسة وفرضياتها، أهمية وأهداف البحث، وكذا تحديد للمفاهيم والمصطلحات وأخيراً الدراسات السابقة .

الجانب النظري: يحتوي على ثلاثة فصول نظرية، الفصل الأول مخصص للنشاط الرياضي الترويحي، الفصل الثاني لمفهوم الثقة بالنفس، أما الفصل الثالث فخصصناه للإعاقة السمعية.

الجانب التطبيقي: ويحتوي على ثلاثة فصول الفصل الخامس: يتناول منهجية الدراسة الميدانية، الفصل السادس تناولنا فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية، أما الفصل السابع والأخير فهو مخصص للاستنتاجات والاقتراحات.

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام

للدراسة

1-1 - إشكالية الدراسة

لقد أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية المكونة للمجتمع كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق العلماء في مجالي الرياضة والترويح على أن ممارسة الألعاب تشكل جوهر هاتين الظاهرتين، ولذا فإن أهميتها كانت بارزة جدًا في النسيج الاجتماعي، خاصة بعد تنظيمها في ما يُعرف الآن بالأنشطة الرياضية الترويحية.

ويشكل النشاط الرياضي الترويحي مجالًا هاملاً في حياة الأطفال المعاقين، إذ عرف تطورا مذهلا نظرا للاهتمام المتزايد من طرف المربين والأخصائيين الاجتماعيين بهذا الجانب باعتباره وسيلة تربوية علاجية في رعايتهم وتأهيلهم في المراكز التربوية المتخصصة في تربية ورعاية الأطفال المعاقين.

ويُعدُّ النشاط الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكسبه خبرات تساعده على التمتع بالحياة وتحقيق الصحة النفسية ويتعدى أثر المهارات الترويحية إلى الاستمتاع بوقت الفراغ في تنمية الثقة بالنفس، وكذا تعزيز القدرات البدنية مثل القوة واللياقة البدنية والتوازن عندما يشعرون بأن أجسادهم قوية وقادرة على القيام بالأنشطة الرياضية يمكن أن يزداد شعورهم بالثقة بأنفسهم، كما يمكن للمشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية أن تساهم في تطوير المهارات الاجتماعية للمعاقين سمعياً، مثل التواصل والتعاون وبناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية هذا بدوره يعزز شعورهم بالانتماء والثقة بأنفسهم في البيئات الاجتماعية.

وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية التالية :

◀ هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين سمعياً؟

ومن خلال هذه الإشكالية يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية:

◀ هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى الرضا عن الذات لدى المعاقين سمعياً بمدرسة الأطفال المعاقين بصرياً؟

◀ هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى مواجهة التحديات لدى المعاقين سمعياً بمدرسة الأطفال المعاقين بصرياً؟

◀ هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى التفاعل مع الآخرين لدى المعاقين سمعياً بمدرسة الأطفال المعاقين بصرياً؟

1-2- فرضيات الدراسة:**الفرضية العامة:**

◀ للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط المعاقين سمعياً.

الفرضيات الجزئية:

◀ للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى الرضا عن الذات لدى المعاقين سمعياً بمدرسة الأطفال المعاقين بصرياً.

◀ للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى مواجهة التحديات لدى المعاقين سمعياً بمدرسة الأطفال المعاقين بصرياً.

◀ للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى التفاعل مع الآخرين لدى المعاقين سمعياً بمدرسة الأطفال المعاقين بصرياً.

1-3- أهمية الدراسة

تبرز أهمية هذه الدراسة في تناولها لفئة المعاقين سمعياً الذين يمثلون شريحة واسعة من أفراد كل المجتمعات، حيث أن حرمانهم من التواصل مع الآخرين بسبب فقدهم السمع وعدم القدرة على الكلام، كل هذا يضعهم في حالة من انعدام الثقة بينهم وبين المجتمع وما يترتب عليه من ردود فعل سلبية تجاه النفس والآخرين، كما أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تعطي فرصة لذوي الاحتياجات الخاصة للتعبير عن أنفسهم والتواصل مع أقرانهم ما يعني خروجهم من قوقعة الاعاقة السمعية والتخلص من عقدة الشعور بالنقص، لذا جاءت هذه الدراسة لإبراز دور النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الثقة لدى المعاقين سمعياً.

1-4- أهداف الدراسة.

تهدف هذه الدراسة للتعرف على:

- معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بفئة المعاقين سمعياً.
- إثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى الثقة لدى تلاميذ الطور المتوسط المعاقين سمعياً.
- معرفة مدى مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الرضا عن الذات لدى تلاميذ الطور المتوسط المعاقين سمعياً.
- معرفة مدى مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى مواجهة التحديات لدى تلاميذ الطور المتوسط المعاقين سمعياً.
- معرفة مدى مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى التفاعل مع الآخرين لدى تلاميذ الطور المتوسط المعاقين سمعياً.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة.

❖ الترويح:

يعرف الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية (الحماحي، 1998، ص 29).

التعريف الإجرائي: " إزاحة الهموم والضغوط النفسية عن الشخص من خلال استرخاء العقل والجسم والابتعاد عن الروتين اليومي وقد يكون الترويح عن النفس بمختلف الطرق مثل الاستماع للموسيقى، ممارسة الرياضة، القراءة، السفر، الرسم، الطبخ، القيام بنشاطات ترفيهية، وغيرها من الأنشطة التي تساعد على الاسترخاء والاستمتاع.

❖ النشاط الرياضي الترويحي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائية نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل انشاء أو بعد الممارسة و تلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة الى تنميتها و تعزيزها

للمعاقين، يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبيرة في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة الى أهمية في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية (ابراهيم رحمة، 1998، ص 26).

التعريف الاجرائي: النشاط الترويحي هو النشاط الرياضي الذي يمارسه المعاقين سمعيا بالمراكز البيداغوجية قصد الترويح عن النفس.

❖ الثقة بالنفس

يشير عسكر علي إلى أن جيردانو ودوسيك يرى أن الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات (شفيفة داوود، 2015، ص 115).

وتشير أمل مخزومي بأنها إحدى سمات الشخصية الاساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، كما ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا وتعتمد اعتمادا كليا على مقوماته العقلية والجسدية والنفسية (أمل المخزومي، 2002، ص 12).

وتعد الثقة بالنفس بأنها شعور الشخص بإمكاناته وكفاءته وقدرته على تحقيق أهدافه وإثبات ذاته، والشعور بقبول الآخرين وفرض الاحترام عليه (محمد رجاء عبد المتجلي، 1992، ص 46).

التعريف الاجرائي: يمكن أن نعرف الثقة بالنفس بأنها الإيمان والقناعة بالقدرات الشخصية والقدرة على تحقيق النجاح والتعامل مع التحديات والمواقف الصعبة، يعتبر الشخص الذي يتمتع بثقة كبيرة بنفسه أكثر قدرة على اتخاذ القرارات بثقة وتحمل المسؤولية وتحمل الضغوطات والنجاح في مختلف نواحي الحياة.

1-6- الدراسات السابقة

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت مواضيع قريبة من موضوعنا أو مشابهة له، ويمكن حصر هذه الدراسات فيما يلي:

الدراسة الأولى: النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز النفسية التربوية (أحمد بوسكرة 2001، 2002)

هدفت هذه الدراسة الى معرفة واقع النشاط الرياضي الترويحي في المراكز النفسية التربوية وكذا أنواع الأنشطة الترويحية الممارسة داخل المراكز، واتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها 40 طفلا من المتخلفين عقليا مقسمين على مجموعتين 20 طفلا من الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و 20 طفلا من غير الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي وتوصل الباحث الى النتائج التالية:

- أجمع المربون على أن الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا يفضلون بدرجة كبيرة جدا الاستماع للموسيقى وممارسة الأنشطة الترويحية ويضلون الألعاب الرياضية الجماعية أكثر من الألعاب الفردية.
- أكد المربون على ان النشاط الرياضي الترويحي يساعد ويساهم بشكل كبير في نمو المجال الحسي الحركي لدى هذه الفئة.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الحسي الحركي لصالح المجموعة الممارسة.
- هناك روق ذات دلالة احصائية والخاصة بمستوى دلالة مقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة.

الدراسة الثانية: الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز "دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثالثة ثانوي بمدينة ورقلة" (الهادي سراية 2014)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وكذا معرفة الفروق بين التلاميذ في الثقة بالنفس. واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. على عينة مكونة من حجم العينة: تلميذ في طور الثانوي.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

- وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين والتخصص الدراسي في الثقة بالنفس لصالح الذكور

الدراسة الثالثة: أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا (بشير حسام، حملاوي عامر، 2014)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا من خلال تبين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق وكذا أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتخلص من المشاكل النفسية. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي. تم اختيار عينة من المراكز النفسية التروبية المتخصصة من مختلف ولايات الوطن.

توصلت الدراسة بعد تطبيق مقياس الصحة النفسية لمعرفة أثر الأنشطة الترويحية على أبعاد الصحة النفسية بأبعادها (بعد الثقة بالنفس، بعد التفاؤل، بعد نمو الفاعلية ووضوح التفكير، بعد الشعور بالسعادة والرضا، بعد العلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة الممارسة .

الدراسة الرابعة: أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا (9-12 سنة) . (الشيخ الصافي ، 2017-2018)

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على مهارات الاستقلالية والتعاون عند المعاقين سمعيا، واستعان لباحثين بعينة قوامها 20 تلميذا من مدرسة الأطفال المعاقين سمعيا تتراوح أعمارهم بين 9 و 12 سنة مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة اختيرت بطريقة عمدية حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم التوصل إلى أن البرنامج الترويحي المقترح ساهم في تحسين مهارات الاستقلالية والتعاون عند هذه العينة .

الدراسة الخامسة: دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا (صغيري رابع وآخرون، 2020).

كان الهدف من هذه الدراسة التعرف على دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا، اعتمد فيها الباحثون على المنهج الوصفي واستعملوا استبيان التفاعل

الاجتماعي من تصميمهم، تم تطبيق أداة الدراسة على مجموعة من الأطفال المعاقين سمعياً عددهم 12 طفلاً مقسمين على مجموعتين، 6 ممارسين و6 غير ممارسين من مدرسة الأطفال المعاقين بصرياً "الشهيد ثامر مبروك"، وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وغير الممارسين في الأبعاد الثلاثة للتفاعل الاجتماعي (التواصل غير اللفظي، الانتماء، التعاون) وكل الفروق كانت لصالح الممارسين.

الدراسة السادسة: الثقة بالنفس وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية (أحمد رافع، علي خلاف، 2021)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة، وتطبيق مقياس الثقة بالنفس ومقياس الصلابة النفسية على عينة عشوائية قوامها 60 طالب من جامعة البويرة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس والصلابة النفسية.

الدراسة السابعة: دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة الدافعية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (عيسى نظور 2022)

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة أبعاد الدافعية الرياضية (الحافز، الهادفة الرياضية، المسؤولية الرياضية، القيادة الرياضية، الثقة بالنفس، الانفعالية) لتلاميذ المرحلة المتوسطة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي. تم اختيار عينة شملت 300 فرد من ممارسي الأنشطة الرياضية الترويحية.

توصلت الدراسة بعد تطبيق مقياس الصحة النفسية لمعرفة أثر الأنشطة الترويحية على أبعاد الصحة النفسية بأبعادها (بعد الثقة بالنفس، بعد التفاؤل، بعد نمو الفاعلية ووضوح التفكير، بعد الشعور بالسعادة والرضا، بعد العلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الممارسة .

الدراسة الثامنة: أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسيا (بن هنية وهيبة، 2022-2023).

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر وحدات مقترحة بالنشاط البدني لرياضي الترويح على مستوى التوافق النفسي بأبعاده الأربعة الشخصي، الصحي، الأسري والاجتماعي المتأخرين دراسيا. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار عينة بطريقة عشوائية بسيطة تتميز بالتجانس قدرت بـ 8 تلاميذ من المتأخرين دراسيا تمثلت في فئة الذكور (12-13 سنة)، واعتمدت الباحثة على مقياس التوافق ومجموعة من الوحدات الرياضية الترويحية كأداة علمية في الدراسة. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فيمستوى التوافق الشخصي والصحي، في حين توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي فيمستوى التوافق الأسري والاجتماعي لصالح القياس البعدي، بحجم تأثير متوسط بالنسبة للتوافق الأسري وكبير جدا بالنسبة للتوافق الاجتماعي.

1-7- مميزات الدراسة الحالية

تشابهت الدراسة الحالية مع عدة دراسات من حيثالهدف العام وهو ابراز دور الرياضة بصفة عامة والنشاط الرياضي الترويحي بصفة خاصة في تحقيق عدة متغيرات كرفع الثقة بالنفس وتحقيق التوافق النفسي وتحقيق الصحة النفسية ... الخ، ومن الدراسات التي تشابهت مع موضوع دراستنا من حيث متغير النشاط الرياضي الترويحي كدراسة (أحمد بوسكرة، 2001) و (الشيخ الصافي، 2017)، دراسة (بشير حسام وحملوي عامر، 2014) فهاته الدراسات الثلاثة استهدفت فئة خاصة من ذوي الاحتياجات الخاصة أما دراستي (هنية وهيبة، 2023) ودراسة (عيسى نظور، 2022) طبقت على عينة عادية من تلاميذ المدارس النظامية.

وتشابهت دراستنا من حيث متغير الثقة بالنفس مع دراسة (أحمد رافع، علي خلاف، 2021) و(الهادي سراية 2014) إلا أننا تناولنا متغير الثقة بالنفس كمتغير تابع على عكس الدراستين التي تناولته كمتغير تابع .

وكما ذكرنا سابقا فإن هاته الدراسات لا تعالج موضوع بحثنا بصفة مباشرة وإنما تعالجه من أحد جوانبه، أما دراستنا فاخترنا معالجة موضوع النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى عينة المعاقين سمعيا المتمدرسين بالطور المتوسط في المراكز المتخصصة.

الجانب النظري

الفصل الثاني :

النشاط الرياضي

الترويحي

تمهيد:

يرى المهتمون بدراسة الترويح انه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في مناشط الترويح السائدة في المجتمع، خاصة ونحن نعيش في عصر التقدم العلمي التكنولوجي حيث زادت وسائل الترويح وتطورت منشآته وأجهزته وأدواتهن ما يستدعى الاهتمام بالترويح وتنظيمه والسعي إلى تحقيق الفائدة منه دون الوقوع في اللهو وترك العمل وتضييعهن من هنا برزت الحاجة الى الدراسة والتنظير من اجل ضبطه وفق نظريات متعددة وتحديد أنواعه وفوائده والعوامل المؤثرة فيهن وسنقوم في هذا الفصل بعرض كل ذلك بالتفصيل.

2-1- مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت مكانها ألفاظا أخرى كالفرغ واللعب واللهو وهي كلمة مترجمة من أصل لاتيني وهي كلمة "Recreation" وقد تم استخدامها في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادرا على ممارسة عمله، وكلمة الترويح تعني إعادة الخلق، إذ أن المقطع الأول "Re" تعني (إعادة) بينما المقطع الثاني من الكلمة "Creation" يعني (الخلق)، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح أنه التجديد أو الانتعاش كحصيلة لممارسة أنشطته. (القوصي، 1982، ص 223).

ويعرف بأنه الأنشطة التي يشترك فيها الفرد اختاريا، وهذه الأنشطة تكون مجددة ومطورة للحالة البدنية والاجتماعية والنفسي والعقلية ويؤديها الفرد بنفسه، والترويح نشاط متواصل وممتع قد يكون فرديا أو جماعيا (عادل نور عبد الحليم، 2001، ص 9).

ويعرفه كراوس Kraous أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية (الحماحي، 1998، ص 29).

ويرى غوردن Gordon أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ - الوقت الحر -.

أما بول فولكي P.Foulquie يرى أن الترويح هو زمن في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. (نقلا عن أحمد بوسكرة، 2001، ص 48).

أما نظرتنا نحن كمسلمين نرى أن الترويح في أصله اللغوي يدل على السعة والانبساط، وإزالة التعب ورجوع النشاط إلى الإنسان وإدخال السرور على النفس بعد العناء، ويقال رجل أريحني أي واسع الخلق نشيط... وأراح الرجل، أي: رجعت له نفسه بعد الإعياء، وفي الحديث أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها).

وتتعدد تعاريف المختصين للترويح وتتباين باختلاف نظرة من يقوم بتعريفه ومن هذه التعاريف أن

الترويح:

- إعادة انعاش الروح وإحياء القوة بعد تعب.

- إدخال السرور على النفس.

- نشاط ذو فائدة ما، يمارس اختياريًا أثناء وقت الفراغ بدافع ذاتي من الرضا الشخصي الذي ينتج عنه.

- مزاوله أي نشاط في وقت الفراغ، بهدف ادخال السرور على النفس، دون انتظار أي مكافأة. (بن علي عدة، 2020، ص 42).

ويمكن تحديد مفهوم أدق لمصطلح الترويح من المنظور الشرعي بأنه : (نشاط هادف وممتع للإنسان، يمارسه اختياريًا وبرغبة ذاتية، وبوسائل وأشكال متعددة مباحة شرعا، ويتم في أوقات الفراغ.

2-2- أغراض الترويح:

إن الترويح حق إنساني لجميع الأفراد في كل مكان بغض النظر عن اللون والجنس والعقيدة، ويأسر الترويح العالم بما له من آثار على البشر مما يؤثر فيه من عوامل يدفعها عمق النقد والتحضر كما، تتلخص أغراض الترويح تبعًا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافعًا لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل كما ذكرها (كماش، 2015، ص 55-56) فيما يلي:

أ- **غرض حركي:** حيث أن الواقع للحركة والنشاط يعتبر دافع أساسي لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

ب- **غرض الاتصال بالآخرين:** تعتبر سمة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو الملفوظة هي سمة يتميز بها كلابشر، وإن قص القصص أو المناقشات الجماعية والمحادثات وقراءة الشعر والقصة القصيرة كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

ج- **غرض تعليمي:** عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو جديد في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد في اهتمامات جديدة تمهد لمعرفة ما يجهله فإذا تتبعنا هواة المراسلة، وهواة جمع الطوابع، وهواة جمع العملات ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد.

د- **غرض ابتكاري فني:** تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعًا لما يتذوقه الفرد وما يعتبره الفرد خبرة جماعية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت وأو الحركة، وتهيئ الأنشطة الترويحية فرصًا عديدة لإشباع اهتمام الفرد الفنية كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث والنحت والرسم إلى آخر هذه الأنشطة.

هـ- **غرض اجتماعي:** إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه وهنا كجزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسًا على تحقيق الحاجة

إلى الإنتماء، ويضيف أن هناك غرض آخر وهو غرض تحسين الصحة عن طريق تطوير الحالة الصحية للفرد وتنمية العادات الصحية المرغوبة، والوقاية من التعرض لفرص الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وزيادة المناعة الطبيعية ومقاومة الأمراض والحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والعصبي.

2-3- أهداف الترويح:

إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإنماء والإنجاز، والابتكار والإبداع والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية، وتذوق الجمال والاسترخاء والسعادة عند خدمة الآخرين، وتحدد (تهاني عبد السلام محمد، 2001) أهداف الترويح كما يلي:

- الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع.
- الشعور بالسعادة عند الانتماء والشعور بالألفة والأخوة والصدقة.
- الشعور بالسعادة عند المخاطرة وممارسة خبرات جديدة.
- الشعور بالسعادة عند الإنجاز.
- الشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة.
- الشعور بالسعادة عند استخدام القدرات العقلية. الشعور بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية.
- الشعور بالسعادة عند التمتع بالجمال.
- الشعور بالسعادة عند مساعدة الغير.
- الشعور بالسعادة عند الاسترخاء . (تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص ص 108-114)

في حين يحدد طه عبد الرحيم طه أهداف الأنشطة الترويحية كما يلي:

بالنسبة الأنشطة الرياضية فهي تهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ والشعور بالسعادة مع الرقاق، التعاون، اكتساب السلوك القيادي، اكتشاف اهتمامات ورغبات جديدة، تكوين صداقات جديدة والتدريب على اتخاذ وإصدار القرارات.

أما عن أنشطة الرقص تهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ الدمية التوافق العضلي العصبي المشاركة مع الجماعة، التخلص من الطاقة الزائدة، اكتساب خبرات جديدة، تحسن القوام. وعن الفنون اليدوية تهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ وتذوق الفنون وتقدير الجمال ثم القدرة على الابتكار والتعبير عن النفس واستخدام المهارات اليدوية.

أما التمثيل فيهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ ومشاركة الآخرين لأفكارهم وعواطفهم، تنمية الثقة بالنفس تحقيق الذات واكتشاف المواهب والقدرات.

وعن الأنشطة الخلوية فتهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ الشعور بالراحة والاسترخاء، الاحتكاك والتعرف على الطبيعة تنمية الشخصية والاعتماد على النفس اكتساب معارف ومعلومات جديدة خاصة بالطبيعة الشعور بالسعادة الروحانية والوجدانية.

أما الأنشطة العقلية واللغوية فتهدف الاستمتاع بوقت الفراغ والاطلاع على مجالات متعددة وإشباع الحاجات المختلفة للفرد، اكتساب مهارات تعلم اللغة، القدرة على التفكير وتذوق الأدب.

وبالنسبة للأنشطة الموسيقية فتهدف الاستمتاع بوقت الفراغ وتدريب التذوق الموسيقي وتنمية الابتكار والخيال الخصب واكتشاف المواهب والقدرات الموسيقية.

أما عن أهداف الأنشطة التي في صورة خدمات فهي الاستمتاع بوقت الفراغ المشاركة في خدمة الآخرين التعاون، الشعور بالسعادة عند مساعدة الآخرين.

وعن أهداف أنشطة الهوايات فهي الاستمتاع بوقت الفراغ تنمية الثقة بالنفس، تحقيق الذات، اكتساب خيارات ومعارف ومعلومات جديدة.

وأخيراً أنشطة الأحداث الخاصة وتهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ تنمية الروح القومية، بث الحماس في الأفراد، مشاركة المجتمع في أحداثه التعرف على الأحداث الهامة في تاريخ البلد. (طه عبد الرحيم طه، 2006، صص 18-20)

2-4- النظريات المفسرة للترويح.

هناك العديد من النظريات التي حاولت وصف وتفسير وفهم ظاهرة الترويح، لذلك فمن الصعب حصر كل الآراء حول نظريات الترويح ومفهومه بسبب تعدد العوامل المتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، بالإضافة إلى أن كل نظرية من النظرات تركز على جانب من الجوانب لتقدم وصفاً وتفسيراً لهذه الظاهر الاجتماعية، إلا أنه يمكن تحديد أهم النظريات المتعلقة بالترويح كما يلي:

2-4-1- نظرية الطاقة الفائضة : يتزعم هذه النظرية سبنسر وشيلر Shler&Spencer، حيث يشيران إلى أن الكائن البشري يمتلك من الطاقة أكثر من احتياجاته ولكن لا يستخدمها كلها في قضاء حاجات جسمه، ولذلك فإن هذه القوى والطاقة المعطلة تتراكم في مراكز الأعصاب ويزداد تراكمها وتضغط حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ لهذه الطاقة الفائضة، ويُعتبر اللعب والترويح وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه

الطاقة الزائدة المتركمة وبالتالي يساعد الإنسان على الوصول إلى التوازن النفسي. (محمد يونس، وصابر ، 2000، ص 121).

2-4-2- نظرية الإستجمام والإسترخاء: يتزعم القائلين بها " لازروس Lazarose"، وتفترض هذه النظرية أن الترويح يُعد وسيلة طبيعية للتخلص من الإضطرابات العصبية والشعور بالقلق والملل والإحباط والإكتئاب، فعند ممارسة الفرة للترويح واللعب يشعر بالراحة الجسمية والعقلية، كما أن رغبة الإنسان في التخلص من الملل والمتاعب أو رغبته في اكتساب خبرات جديدة تشكل عنصراً أساسياً ضمن رغباته، فالإنسان يسعى للتخلص من التوترات والمتاعب بالأنشطة المختلفة، وبذلك ترى هذه النظرية أن الترويح وسيلة للتخلص من ضغوط الحياة وروتينها . (غولي، وإبراهيم، 2001، ص117).

2-4-3- نظرية الإعداد للحياة: من أصحاب هذه النظرية " كارل جروس Karl Gros" والذي نادى بأن ممارسة الأنشطة الترويحية ما هو إلا دافع عام لتمرين الغرائز الضرورية والمهارات الأساسية التي سوف يكون الفرد في حاجة إليها مستقبلاً، حيث يقول إن الطفل في قيامه باللعب يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنات عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة والولد عندما يلعب بالمسدس يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة، ولما كانت مرحلة الطفولة هي التي تعتبر مرحلة إعداد للحياة وأنها المرحلة التي يمارس فيها الطفل اللعب بتلقائية فإنه يمكن من خلالها أن ينمي استعداداته ومهاراته الأساسية لكي يستطيع التكيف مع بيئته المعقدة. (حسن محمود، وحسن محمود ، 2008، ص 122).

2-4-4 - نظرية التواصل الإجتماعي: تفسر هذه النظرة ممارسة الإنسان للعب والأنشطة بأن الإنسان يولد من أباوين في مجتمع معين يتميز بثقافة معينة لذا فمن الطبيعي أن يتأثر الطفل ببيئته الاجتماعية، فيتلني أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته، كما أن العادات الاجتماعية المختلفة تقرر إلى حد بعيد مدى طبيعة الأنشطة التي يمارسها الأطفال. (غولي، وإبراهيم، 2001، ص122)

2-4-5- نظرية التعبير الذاتي: يرتبط تفسير هذه النظرية بطبيعة الإنسان وتكوينه العضوي وانفعالاته النفسية وأحاسيسه وعواطفه وقدرته الإستيعابية ورغبته وإرادته في التعبير عن ذاته، وتستند هذه النظرية على أن دافع الحياة هو القيام بعمل ما ، وأن السعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس وراءها تتحقق عن طرق أداء الأعمال والوظائف، حيث يفسر برنار ماسون Parnard Mason هذه النظرية على أن الإنسان مخلوق نشط ولكن تكوينه الفسيولوجي والتشريحى يفرض القيود على نشاطه، ولكن ميوله النفسية تدفعه وتوجهه بطريقة مباشرة أو غير مباشرة لذلك، فممارسة الأنشطة والألعاب المختلفة تساعد في ميوله ودوافعه واتجاهاته وحاجاته، أي أن ممارسة الأنشطة الترويحية وسيلة هامة لتعبير الفر: عن ذاته وعن ميوله واتجاهاته، وتأخذ هذه النظرة بعين الاعتبار أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق السعادة بواسطتها تعتمد على قدرته

وحالته الصحية واتجاهاته، وترى أيضاً أن الترويح نمط من الأنشطة ومحاولة يسعى الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته، ووجد مجال تحقيق رغباته في الإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم وبالرغم من عمومية هذه النظرية فالإنسان يسعى للتعبير عن ذاته في العمل والعبادة وكذلك في التحصيل، إلا أنه في هذه الأعمال غالباً ما ينشد الجزء والمكافأة من إنجازها، أما الترويح فهو نشاط يُقبل عليه الإنسان من أجل الترويح والتعبير عن ذاته وشخصيته. (القطب ، 1980، ص77) .

2-4-6- النظرية التعويضية: ترى هذه النظرية أن الوظيفة الأساسية للترويح والترفيه ليست مجرد التنفيس عن انفعال محبوس ولكنها تعويض النقص في بعض نواحي السلوك، فحينما يعجز الفرد عن أداء سلوك معين يميل إلى أن يسلك سلوكاً مماثلاً في مواقف يهيئها اللعب، وقد يكون تحقيق الذات ممكناً عن طريق توفير وسائل الترويح المنظم الذي يهيئ فرصاً كثيرة لتحقيق الاستقرار النفسي للأفراد، لذا تبرز أهمية الترويح حيث أنه من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية يستطيع الفرد: إشباع رغباته وميوله ، ويرى العالم "كار Kar" وجود كم كبير من الغرائز الإنسانية التي قيدها النظم الإجتماعية السائدة بحيث لا يمكن إرضاء هذه الرغبات والميول في ظل هذه النظم ، لذلك يقوم الفرد: بممارسة الترويح لكي يشبع رغباته وميوله بمعن عن تلك النظم ، ومن هنا تحدث عملية التنفيس للرغبات من خلال ممارسة النشاط الترويحي (درويش والحماحي، 1997، ص38)

2-4-7- النظرية التبادلية: استخدمت هذه النظرية في تفسير عدة موضوعات منها موضوع الترويح ، وترى هذه النظرية أن الإنسان عندما يقوم بممارسة وسيلة ترويحية معينة ووجد فيها تحقيق لإشباع حاجاتها و يعود عليه بالفائدة فإنه يقوم بمحاولة تكرار هذه الوسيلة الترويحية مرات متعددة بمعنى آخر، وتقدم هذه النظرية قضايا تفسيرية نجملها فيما يلي: كلما زد العائد من النشاط الترويحي في الماضي زدت فرصة اختيار هذا النشاط من بين الأنشطة الأخرى، وكلما زد رضا الفرد: عن العائد من النشاط الترويحي زدت مزولته لهذا النشاط. (الصلوي، 2006، ص 16).

2-5- خصائص الترويح الرياضي.

ورد في (بخوش، 2022، ص38-39) نقلاً عن (سلامة، 2006) أن من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي ما يلي:

أ- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي:** إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.

ب- **الهادفية:** نشاط هادف وبناء يُسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التروية وتطوير الشخصية.

- ج- الإيجابية : ممارسة النشاط وعدم الاقتصار على المشاهدة.
- د- المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري.
- هـ- حرية الإختيار: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.
- و- الدافعية: المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد).
- ز- التنوع: تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستوياتٍ مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد.
- ح- الوقاية والتأهيل : يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة كأمراض القلب والدور الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية، ... الخ، ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.
- ط- التفاؤل: المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد: وزيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.
- ي- الكشف عن الموهوبين: تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميز في مختلف الألعاب والرياضات.
- ك- استثمار وقت الفراغ: يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة.

2-6- أنواع الترويح:

أ- **الترويح الخلوي**: هو نوع من أنواع الترويح الذي يشتمل في با رمج على مختلف أشكال النشاطات التي تتم بعيداً عن الأماكن المغلقة، والتي لها علاقة مباشرة بالطبيعة التي يستمتع الأفراد بجمالها.

ب- **الترويح الإجتماعي**: يقصد به مشاركة أكثر من فر في نشاط ما يهدف المشاركة الاجتماعية الفاعلة بين الأفراد لغرض الترويح.

ج- **الترويح الثقافي**: يسعى في برامجه إلى تحقيق المتعة لممارسيه وإلى إكسابهم المعلومات والمعرفة والمفاهيم، وتنوع أشكال أنشطته إلى أنشطة لغوية وأنشطة أدبية وأنشطة عقلية.

د- **الترويح الفني**: يهتم هذا النوع من الترويح بالأنشطة التي تحقق السعادة من خلال برامجه التي تحتوي على الفن والإبداع مثل الرسم بأشكاله وأنواعه المختلفة.

هـ- **الترويح العلاجي**: يقصد به الأنشطة الترويحية التي يستفيد منها المرضى المصابين بأمراض مختلفة بهدف تحقيق المتعة والاسترخاء والخروج من أجواء المرض التي تؤدي إلى الإحباط والاكتئاب، حيث تكون أنشطته متنوعة حسب الفئة العمرية وطبيعة المرض. (زرقات، 2022، ص 18-19).

و- **الترويح التجاري**: الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفر: نظير مقابل مادي، ويرى البعض أن الترويح يدخل في نطاقه السينما، المسرح، الإذاعة والتلفزيون، والصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارة الأخرى، والمؤسسات التجارية السابق ذكرها مؤسسات الخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم الشاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال (عطيات، 1978، ص 64).

ز- **الترويح الرياضي**: يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به لأهمية كبرى في المتعة الشاملة، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية، وإن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يُعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه من خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى تحسن عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعقلي والعصبي (رحمة، 1998، ص 9).

2-7- العوامل المؤثرة في الأنشطة الترويحية:

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية تؤثر في الأنشطة الترويحية، وتشير الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية أن حجم الوقت، والترويح، ونشاطاته، يتأثر بالعديد من المتغيرات، ومنها:

أ- **الوسط الاجتماعي:** حيث أن العادات والتقاليد تعتبر عاملاً في انتشار الكثير من نشاطات اللهو واللعب والتسلية، وقد تكون حاجة حيز أمام بعض العوامل الأخرى، وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لأنشطة الرياضة الترويحية أو كرمهم لها بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوتشن Luushen في دراسة للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، حيث بلغت العينة المعتمد عليها 1880 شخصاً في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية، والوسط الاجتماعي عموماً.

ب- **المستوى الاقتصادي:** يبدو من خلال الكثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع، واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عن الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية، كما لاحظ سوتش أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل، فكلما ارتفع دخل الفرد زدت المصارف على الترويح، ومجمل القول إن اختيار الفرد في كيفية قضاء الأوقات الحر والمحرة أو أسلوب نشاطاته الترويحية ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدراتهم المادية على ذلك.

ج- **السن:** كل مرحلة من العمر يمر بها الإنسان لها سلوكها الترويحي والترفيهي، فالطفل يمرح والشيوخ يرتاح والشباب يتعاطى الأنشطة حسب الذوق واللون المحبب له، مثل ما تشير إليه الدراسات أن الإنسان مع تقدم السن تتناقص مزولة الرياضة لديه.

د- **الجنس:** تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها الإناث، فالبنات في مرحلة الطفولة يملن إلى اللعب بالدمي والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنين اللعب بالألعاب المتحركة واللعب الآلية وألعاب المطارة، وأوضحت الدراسات التي قام بها هونزك Honzik أن البنين يميلون إلى الألعاب العنيفة أكثر من البنات، وأن الفوارق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة التلفزيون.

هـ- **درجة التعلم:** لقد أكدت الكثير من الدراسات الاجتماعية أن المستوى التعليمي يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةهم وهواياتهم، منها ما جاء بها Dummazadie إذ تبين أن التربية توجه نشاط الفرد عموماً في

اختيار لنشاط ترويحيه، خاصة أن الإنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويح والترفيه أثناء حياته الدراسية، مما قد ينمي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة. (سلامي، 2003، ص 48).

خلاصة:

يمكن القول ان النشاط الرياضي الترويحي هو عبارة عن الأنشطة التي تهدف الى الترفيه والاسترخاء، والتي يمكن ان تشمل العديد من الأنشطة المختلفة التي تعمل على تحسين الصحة العقلية والجسدية والعلاقات الاجتماعية، وتحسين الإنتاجية والابداعية في العمل، ويجب على الافراد الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية بانتظام، وتخصيص وقت لها في جدولهم اليومي حتى يتمكنوا من الحفاظ على صحتهم واستمتاعهم بالحياة بشكل أفضل ويمكن ان تكون هذه الأنشطة مختلفة بحسب تفضيلات الافراد واهتمامهم ولكن يجب أن تكون مفيدة وممتعة بشكل عام، لذا يجب علينا جميعا الاسترخاء والاهتمام بأنشطتنا الترويحية حتى نتمكن من الحفاظ على صحتنا العقلية والجسدية والتمتع بحياة سعيدة وملهمة بالايجابية والتعاؤل.

الفصل الثالث الثقة بالنفس

تمهيد:

تعتبر الثقة بالنفس من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، حيث يحرص الوالدان على غرسها وتنميتها في البناء، نظرا لكونها من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح وبلوغ معايير التميز.

وللثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الفرد، كما لها مظاهر تشير لضعف مستواها وتدنيها لديهن إلى جانب عدد من العوامل المؤثرة فيها، بالإضافة إلى المعوقات التي تمنع الفرد من بلوغها، وقد تناولتها نظريات علمية كثيرة نظرا لأهميتها، وكونها ضرورة ملحة لشخصية الإنسان، وقد وضع العلماء خطوات وقواعد لاكتسابها وتنميتها.

3-1- مفهوم الثقة بالنفس:

اختلف العلماء في تحديد مصطلح الثقة بالنفس، ويرجع ذلك إلى أن مفهوم الثقة بالنفس مثل غيره من المفاهيم يواجه ازدواجية في تحديده كمصطلح متفق عليه من قبل الباحثين، فيطلق عليه بعض الباحثين تقدير الذات، والبعض الآخر السلوك التوكيدي، وغيرهم الكفاية النفسية الاجتماعية، وفيما يلي سنعرض أهم التعاريف التي تناولت مصطلح الثقة بالنفس:

يعرف **شروجر** الثقة بالنفس بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة (محمد عادل عبد الله، 2000، ص 197)

ويعرف **دويران** الثقة بالنفس على أنها تمثل اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدها في كثير من المواقف أو في موقف معين (دوبرين 1994، ص 430)

أما **مصطفى** وعبد السميع يعرفانها بأنه "إدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءاته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام".

كما يعرفها **الخوجا** بأنها إدراك الفرد لكفاءته أو مهاراته وقدراته على ان يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة" (عابدة ونجاح، 2009، ص 8).

في حين يرى **العنزي** على ان الثقة بالنفس هي "قدرة الفرد ان يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه وتقبله الآخرين وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة وله قدرة على التوافق النفسي الاجتماعي". (أنوار، 2007، ص 297).

ويعرفها **يوسف ميخائيل** " بأنها موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واع فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك من واقع خارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص.

ويعرفها **ابن القيم الجوزية** بأنه " سكون يستند إلى أدلة وأمارات يسكن القلب إليها فكلما قويت تلك الأمارات قوية الثقة بالنفس واستحكمت ولاسيما كثرة التجارب وصدق الفراسة والفتنة وكأنها من الوثاق وهو الرباط، فالقلب قد ارتبط بمن وثق به توكلًا عليه وحسن ظن به، فصار في وثاق محبته ومعاملته والاستناد إليه والاعتماد عليه، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه.

بهذا المعنى يمكن أن نقول أن الثقة بالنفس تعني الشعور بالقدرة على مواجهة أي موقف وتحقيق الهدف المنشود وضعف الثقة بالنفس يرتبط بالخوف ويتجلى في عدة مظاهر.

3-2-2- أهمية الثقة بالنفس.

يرى يوسف اسعد ميخائيل : أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في نقاط التالية :

3-2-1- تحقيق التوافق النفسي.

هناك علاقة وثيقة بين كلا من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس فليس من الممكن أن يشعر فرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة والشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه ؟، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسيا وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطرابات كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية (سمية، 2009، ص 27).

فالصحة النفسية لا تتحقق إلا بالكفاح المستمر من أجل النمو السوي، والتوافق معالمتغيرات النفسية والاجتماعية، من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.

3-2-2- استمرار اكتساب الخبرة.

يولد الإنسان بغير خبرة والخبرة مكتسبة وهناك نوعان من الخبرات المكتسبة خبرات لا شعورية ولا إرادية وخبرات شعورية وإرادية ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية، إرادة الفرد في اكتسابها والتفكير عليها إلى جانب تمنعه بقدر معين من الثقة بالنفس فبغير توافر حد ادني معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة، فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرارية في النضج.

وذلك للاستمرار في الخبرات الجديدة وتعلمها سواء ليزداد نجاحا أو ليتخطى مرحلة فشل فيها واستمرار الشخصي في طلب العلم واكتساب الخبرات لابد وان أوصله يوما ما، والواثق بنفسه وبقدراته يظل لديه الأمل في أن ينجح يوما ما ويتفوق.

3-2-3- النجاح في العمل:

الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه، فالفر: الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدور، أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أدائه منه، فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل، ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لانجاز، حتى وإن بذل جهد مضاعف فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإتقان العمل، بل يأتي جهده مشتتا وبعيدا عن المرمى الصحيح، ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملما بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل

3-2-4- حب الآخرين:

إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبنا للآخرين، فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حبا بحب فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس ومن حبهم للناس ومن حب الناس لهم وسيلة للاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم، فحب الواثق من نفسه للآخرين، واستقباله حبه لهم يقوم أساسيا على احترام الشخصية الإنسانية، أن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب روح الكراهية إليه. ويكون الحب نابعا من ذاته ومشعا على غير (أسعد يوسف ميخائيل، د ت، 42)

3-2-5- مواجهة الصعاب والمشكلات:

أن الحياة لا تسير وفق ما نهواه، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمناه في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا به أماننا، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافا لأملنا التي وطنا النفس عليها. هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته، والصعاب التي تعرقل أهدافه التي رسمها لنفسه، والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه، فهي تكتبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها مراميه، ولا شك أن التغلب على تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى القوة احتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة. (أسعد يوسف ميخائيل د ت ، ص 43).

مما سبق يمكن القول بأن للثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الفرد، كونها السبيل للتحقيق طموحاته وبلوغ أهدافه.

كما أنها تؤثر على حالته النفسية، فتؤدي إلى تحقيق الاتزان النفسي لديه. إضافة إلى ذلك فهي تساعد الفرد على اكتساب الخبرات وتشير له سبل كسب مودة الآخرين وحبهم. بالإضافة إلى كونها سلاحا يواجه بها الفرد مختلف الصعوبات التي قد تعترضه.

3-3- مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس، وتعمل على تعزيزها، وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد، وفي نموه النفسي، وحدوث الاستقرار والصحة النفسية. وتتعلق بعض المقومات بالفرد ذاته، ومظاهر النمو الجسمي والعقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي لديه، كما تتعلق بعض هذه العوامل

بالأسرة والمناخ الأسري، وطرق التربية والعلاقات مع الأقران والمقارنات مع الزملاء والجيران والتقبل الاجتماعي بكل مظاهره.

وأوضح تايلور أن الثقة بالنفس تعتمد على بعض العوامل أهمها:

- مجموعة الخبرات المتركمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات.
- التعامل مع مجموعة من الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس.
- الاتجاهات الإيجابية من الآخرين ذوا الأهمية نحو الفرد، وتعليقاتهم بشأنه.
- مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة.
- اعتدالية مستوى القلق بعيدا عن القلق المرتفع، أو القلق المنخفض.
- الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة.
- قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين.
- الاعتقاد الايجابي النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكار، وجهات نظره الخاصة.
- التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.
- القدرة على مضاعفة الشعور بالثقة بالنفس . محمد الحاجة (حسيب محمد حسيب، 2007: 929).

يلاحظ أن تايلور قد ركز على بعض الجوانب من المقومات أغفل جوانب أخرى، ولعل أبرزها:

3-3-1- المقومات الجسمية:

إن سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة، التي قد تعيقه عن القيام بالأعمال المسندة إليه، أو التي تتطلب منه بذل مجهود معين لإنجازها، والجاذبية الشخصية، وهاء المنظر، والقدرة التعبيرية بالحركات والإشارات، مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد ، كلها كفيلا بتعزيز ثقة الفرد بنفسه (العبيد محمد حسيب الثلجي 1995 ، ص 5)

وفي هذا الصدد يقول الدكتور محمد تومي الشيباني: إذا كان بدن الفرد صحيحا، وتكوينه خاليا من العيوب والعاهات، ساعده ذلك على الوقوف من الحياة موقف متحد، وعلى توسيع دائرة نشاطه وعلاقاته، وعلى زيادة ثقته بنفسها محمد تومي الشيباني، 1973، ص 106).

وعليه، فالشخص السليم في بنيته يشعر بالثقة بنفسه، وبحس بقدرته على مواجهة الصعوبات التي تعترضه، وبالتالي يمكنه تحقيق أهدافه. كما أن بهاء المنظر والجاذبية الشخصية يعزز الشعور بالثقة والراحة النفسية.

3-3-2- المقومات العقلية

إن قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم، واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل للمشكلات التي قد تواجهه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة، التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة. وكل هذابلا شك، يساعد الفرد على بناء ثقته بنفسه وعلى تعزيز مستواها لديه (سعد يوسف ميخائيل، 1977، ص 66).

يمكن القول، أن هذه القدرات العقلية المتوافرة لدى الفرد، والتي تعمل على زيادة ثقته بنفسه، لا بد أن توجه توجيهها صحيحا، بحيث لا يكون هنالك جهد مبذول دون أن : يصيب هدفا أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر تمكن من الإنتاجية في يسر وسهولة. وليزيد ويعز الثقة بالنفس لدى الفرد

3-3-3- المقومات الوجدانية:

إن الثقة بالنفس محصلة للحالات الوجدانية التي يستشعرها المرء، سواء في حالاته اللاشعورية، أم في حياته الشعورية. فالثقة بالنفس هي النتيجة المترتبة على ما يتعرض له المرء من الفعالات قوية، أو من انفعالات ضعيفة. ومن هنا فإن التعرض لمدارس الحياة الوجدانية للمرء يعد ضرورة لازمة للوقوف على حقيقة ثقته بنفسه. فالحياة الوجدانية للمرء إذا كانت حياة سوية وممتازة، فإن ثقته بنفسه تكون مرتفعة وقوية، وعلى العكس من هذا؛ فإذا كانت الحياة الوجدانية للفرد منحرفة أو ملتوية، فإن ثقته بنفسه تكون مهترئة أو منعدمة. ومن المقومات الوجدانية: الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد، الخلو من المخاوف المرضية، التفاؤل، التقدير الايجابي للذات، والتواضع (ناجية عقيلة الجنادي 2010).

بناء على ذلك، فالمتفائل يترتب الخير والنجاح والسعادة، وبالطبع الواثق من نفسه يميل إلى التفاؤل، أما الشخص غير الواثق من نفسه فيعتمد إلى تعذيب نفسه بالتأنيب الذاتي، لأنه يحس بفشله، وبأنه غير قادر على تعديل مسار حياته وفق النمط السلوكي السليم.

3-3-4- المقومات الاجتماعية

إن شعور الفرد بالاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها، يؤدي به إلى الإحساس والشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس والإنسان مدني بطبعه لا يستطيع العيش بمعزل عن المجتمع، وترتبطه به رابطة عضوية غير قابلة للانفصال. ولكن كثيرا ما ينحرف الفرد عن عادات وتقاليد وقوانين المجتمع الذي نشأ فيه، وبالتالي يأخذ منه موقفا سلبيا. وفي كثير من الأحيان يلجأ المجتمع إلى عزل الفرد والوقوف ضده. وفي مثل هذه الحالة، فإن الفرد يفقد ثقته بنفسه وعمون ذلك سلبيا لأنسحابه وانعزاله

عنه. وعليه فالعوامل الاجتماعية تؤثر بشكل كبير في ثقة الفرد بنفسه (عبد الحميد الهاشمي، 1984، ص 30).

إلى جانب ما سبق، فإن الفرد يسعى لتقدير ذاته عن طريق اعتراف واحترام الجماعة له، ويتضح ذلك في سعي الفرد لمنافسة أقرانه وزملائه في شتى المجالات، إلى جانب حرصه على كسب ود واحترام الجماعة عن طرق إشباع ميول الزعامة في الجماعة، أو التبعية لزعيم مقدر، وكسب الصداقات والتعاون الايجابي معهم. وكلها من المظاهر الايجابية لتأكيد الذات واحترامها، وبالتالي زيادة الثقة بالنفس.

3-3-5- المقومات الاقتصادية:

يرتبط المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ارتباطا وثيقا بثقة الفرد بنفسه. فكلما زد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته، وتحقيق كثير من رغباته، فإن ثقته بنفسه ستزداد. بالإضافة إلى شعور، وإدراكه بمدى اهتمام الناس به، والتفاتهم، حوله، وتبجيلهم له، إلى جانب مخالطته للطبقات ذات المستوى الاقتصادي العالي. كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة، مما يعزز ثقته بنفسه (لاحق عبد الله لاحق، 2004، 25).

يتجلى مما سبق، أن العامل الاقتصادي في نظر الكثيرين، مصدر الأمن والقوة، والعامل الأهم في حياة الأسرة عامة، والفرد خاصة. فإن توفرت لدى الفرد سبل العيش الجيد، فإن ذلك يجعله يشعر أن أهم حاجاته قد سُدت، وهذا ما يزيده ثقة واعتزاز بنفسه. خصوصا وأن أغلب الناس يؤمنون بالحاجة المادية أكثر من غيرهما. ولكن في بعض الأحيان، نجد أشخاصا مستوى دخلهم ضعيف، ولكنهم لا يفقدون الثقة بأنفسهم، لأنهم يعرفون إمكاناتهم، ويتصرفون حسبها، مما يجعلهم محل تقدير واحترام من طرف المجتمع، وهذا ما يزيدهم ثقة بأنفسهم. أن الثقة بالنفس في تشكلها لدى الفرد، تتأثر بمجموعة من العوامل الجسمية، الانفعالية، العقلية، الاجتماعية والاقتصادية، وكل عامل يترك في الفرد بصوته من خلال تقوية ثقته بنفسه أو العكس.

3-4- سبل رفع الثقة بالنفس

حيث اقترح الباحث يوسف الأقصري بعض القواعد التي يجب الالتزام بها لاكتساب الثقة بالنفس:

- تنمية الصفات الايجابية: أن أفضل الطرق لاكتساب الثقة بالنفس، أن تنمي الصفات الايجابية، التي تؤهلك للنجاح، تعني هذه العبارة أن تعمل على إضعاف الصفات الايجابية والتخلص من الصفات السلبية نهائيا.

- **الاعتدال في الأهداف:** " لاكتساب الثقة، كن معتدلاً في أهدافك، وكن في إطار قدراتك وإمكانياتك"، عليك أن تبدأ بالأفعال الممكنة كي تنجح، لأنك في كل مرة تنجح فيها، ستكسب مزيداً من الثقة بالنفس، لأن الفشل دائماً وأبداً يطيح بثقة الفرد بنفسه.

- **أسلوب المعاملة مع الناس:** " إذا أردت مزيداً من الثقة بنفسك أمام الناس، فتعلم كيف تعامل الناس، فالناس تتعامل جيداً مع الأشخاص الذين يعطونهم اهتماماً وتقديراً"، الناس تتعامل جيداً مع الأشخاص الذين يمنحونهم الحب والود، ويتعاملون جيداً مع الأشخاص السعداء والمتفائلين وأصحاب الوجوه الباسمة، فإن لم تكن كذلك، فاحرص على هذه النقاط.

- **الاعتناء بالمظهر الخارجي:** من أجل اكتساب ثقتك بنفسك اعتن بمظهرك الخارجي احرص أن يكون صوتك وإشاراتك وتعبيراتك وطريقة كلامك وجلوسك ووقوفك وسائر تصرفاتك تتسم باللباقة والأناقة، فإذا فعلت ذلك سيكون له أكبر الأثر بثقتك في نفسك، وثقأن الإنسان الواثق من نفسه يحرص دائماً على أن يبدو في حالة جيدة والعكس صحيح.

- **انتقاء الأصدقاء:** " لاكتساب الثقة بالنفس عليك أن تتخير الأصدقاء الذين يثقون بك. ثقتك بنفسك إذا وجدت إنساناً يثق بك، فإن هذا الإنسان جدير بأن يوقع درجة شخص واثق من نفسه، وخير من تتخير لصحبتك أحد الشخصين: شخص واثق من نفسه، وشخص واثق بك وإذا اجتمعت الصفات في شخص واحد فاتخذة صديقك وحافظ عليه، واحرص على اكتساب أكبر عدد من الأصدقاء. (يوسف الاقصري، 2001، 19).

كما أشار أرنروك كارول في كتابه "الثقة بالنفس" إلى خمس خطوات أساسية لاكتساب الثقة بالنفس المطلقة:

- **محبة الذات:** " كن محباً لذاتك " فمحبة الذات تعتبر أهم مكونات الثقة بالنفس، فالذين يحبون ذاتهم تجدهم يتمتعون بالتفاؤل ويبدون سعادة.

- **اختيار الأفكار:** اختر أفكارك بعناية " أن شخصية الفرد عبارة عن المجموع الإجمالي لأفكار والاختلاف الوحيد بين التفاؤل والتشاؤم يتمثل فيما يختار، وكلاهما للتركيز عليه.

- **دراسة الأشخاص المقربين:** أدرس الأشخاص المقربين لديك " أن إحدى الطرق الرائعة لإنجاز ما تريده في الحياة، تتمثل في اكتشاف كيفية إنجاز الآخرين لذلك الأمر، ثم تفعل أنت نفس الشيء، ابحث عن هؤلاء الذين يتمتعون بثقة راسخة بأنفسهم، ثم لاحظ مميزاتهم وراقب طريقة سلوكهم.

- اختيار الابتعاد عن وجهات النظر السلبية: " اختر مؤثراتك الخاصة " لن تستطيع تجنب التعرض لجميع أنواع المؤثرات والآراء الخارجية فعليك إدراك ما يؤثر عليك، وان تكون لديك بدائل فيما يتعلق بالمؤثرات التي تختارها ابدأ في تقليل وغرلة وجهات النظر الطبية والتشاؤمية التي تواجهك.
- الابتعاد عن المقارنات: احذر من "المقارنات أن أسرع طريقة لتقليل شعورك المكتب بالثقة بالنفس هي مقارنة خاطئة بالآخرين. اطرح أمر المقارنات جانبا، واستبدلها باختيار نماذج عظيمة تحذو حذوها من أولئك الذين يتمتعون بالصفات والمميزات التي تثير إعجابك، وتستطيع أن تتعلم منها . (أرنوك كارول، د ت ، ص 20).

مما نلاحظ مما سبق مدى تنوع القواعد والخطوات الموجهة إلى الأفراد الذين يفتقدون الثقة بالنفس، والى كل من يريد زيادة ثقته بنفسه وتنمية مستواها من أجل بلوغ أهدافه وتحقيق طموحاته، وهذا التنوع يدل على مدى اهتمام الباحثين والعلماء بإيجاد طرق فعالة لتنمية الثقة بالنفس، وذلك لأهميتها البالغة في حياة الفرد العلمية والعلمية.

3-5- معوقات نمو الثقة بالنفس

تعد الثقة بالنفس أمرا ضروريا، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسر أو العمل أو الأصدقاء، إلا انه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلباً فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات ما يلي:

3-5-1 المعوقات الصحية :

من المعوقات الصحية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي :

- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها في أثناء الحمل وبخاصة في الشهور الأولى منه، أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة الزائدة والمفرطة.
- الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين كالشخص الذي يفقد حاسة البصر، أو السمع نتيجة تعرضه لحادث الم به وتسببت له في هذه العاهة.

- إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب على التمرس عليه وكتب رزته عن طريقه، وإحساسه بأنه أصبح عاجز عن الاعتماد على نفسه وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم.
- الإحالة إلى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول لسن التقاعد الفعلي، فإنهم يفقدون جانباً كبيراً من الثقة بالنفس لكونهم مستشعرين أن إحالتهم إلى المعاش معناها أنهم صاروا عاجزين صحياً عن مزاوله ومواصلة مسؤولياتهم التي كانوا يشغلونها في أعمالهم.
- فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانباً كبيراً من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها . (يوسف ميخائيل، د ت (114).

قد تقف المشاكل الصحية عائقاً أمام الفرد وتحد من ثقته بنفسه، لكن في بعض الأحيان نجد من يعوض نفسه من النواحي الصحية، بإنجازات تتحدى قدرات الأصحاء وذلك راجع لاملاكهم ثقة بالنفس وتقديراً إيجابياً.

3-5-2- المعوقات الوجدانية :

من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:

- أ- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس: وذلك من خلال تلاحمها وتراكمها مع المقومات الخيرية الوجدانية الانفعالية المتتالية أثناء مرور، نمائياً إلى مرحلة العمر التالية.
- ب- عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد: مثل:
 - الحاجات الجسمية (الطعام - الماء - النوم).
 - الحاجات العقلية القائمة على مدركات حسية (التذكر - التخيل - التوقعات المستقبلية) .
 - الحاجة للثقافة والمرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد بدءاً بالبيئة المباشرة وانتهاء ببيئة العالم ككل
- ج- الصدمات العاطفية: كأن يتعرض الفرد الصدمة نفسية عاطفية بعد أن كان ملتقاً ومتبلوراً حول شخص ما، أو حول موضوع ما، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي.

د- المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب وتحقير الذات لدرجة اتهامها بالحقارة والدناءة التي لا يستطيع أن يبدأ منها. (يوسف ميخائيل ، ص 225).

نستنتج أن للحياة الوجدانية أثراً بالغاً على حياة الفرد، فهي مرتبطة بشكل مباشر بمشاعر، وأحاسيسه، وأي صدمته نفسية أو عاطفية تواجه الفرد، فقد تضعف من عزمه وتقل من ثقته.

3-5-3- المعوقات العقلية:

الإنسان باعتباره كائناً حياً لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاته، وعن معوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة ونقصان فالحياة العقلية تشكل للفرد كياناً وقواماً جوهرياً، فإذا سارت هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الإنسان، بالافتقار إلى الثقة بالنفس، فمن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المتشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.
- بلادة التفكير والنقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريباً ويصبح الفر: عندها عاجزاً وكأن غشاوة قد وضعت على عقله فلا يستطيع أن يبين ما يفكر به.
- تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بموضوع متكامل، إلى جانب التناقض الفكري وذلك بأن يقوم الفرد بتقديم رأي وبرأي مصاد له في نفس الوقت دون أي مبرر مسبق.
- العجز اللغوي وهي عدم قدر الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين بل نجده يلف ويدور حول المعنى المقصود فنجد بعد جهد جهيد يستطيع الوصول إليه. (يوسف ميخائيل (121)

نلاحظ أن اختلال الحياة العقلية للفرد من أشد المعوقات التي تؤثر على الثقة بالنفس كونها تضع الفرد في موقف محرج يجعله يشعر بالنقص والدونية.

3-5-4- المعوقات الاجتماعية:

تتجلى المعوقات الاجتماعية فيما يلي:

- الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأناً من المجتمع الواقعي المحيط به.

- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد: ارفع قدرًا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع.

- الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماماً بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد. - الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط بالفرد. (يوسف ميخائيل، ص 129).

يمكن القول مما سبق أن ما يحدث للفرد من اختلاف بين المجتمع النفسي والمجتمع الواقعي لا يؤدي حتماً إلى فقدان ثقته في نفسه، بل يمكن اعتباره، مرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة.

3-5-5- المعوقات الاقتصادية

هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي قد يشعر بها الفرد غير الفعور فتؤثر عليه إيجاباً كبيراً قليلاً في : ثقته بنفسه ومن هذه المعوقات ما يلي:

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره، ووقوفه على أن المال الذي بين يديه هو أقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخالطهم.

- تهديد الأفراد المنافسين له وممن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.

- الخوف من الظروف المفاجئة، ومن تقلبات السوق غير المتوقعة، ذلك أن الحياة الاقتصادية لا تسير في خط نماء مستمر .

- الخوف من ظهور وسائل أو تكنولوجيا جديدة تقضي على الوسائل والتكنولوجيا التي يتمرس عليها الفرد والتي تدر عليه الأرباح.

- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس فيظن أن كل من يلاطفونه ويتوددون له، إنما يقصدون ابتزاز أمواله وأن أقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثونه. (المرجع

السابق، (133)

وعليه فإن إحساس الفرد بالحرمان وضعف الدخل يكون دافعا نحو الشعور بعدم الثقة في المستقبل مما ينعكس سلباً على نفسية الفرد والمستوى الاقتصادي المتدني يتب في القلق والاضطراب.

عموماً يمكن القول أن العوامل التي تعيق تحلي الفرد بقدر كبير من الثقة بالنفس كثيرة ومتنوعة فهي تؤثر بشكل مباشر على البناء النفسي للفرد.

خلاصة

من خلال ما سبق يمكن أن نستخلص ان الثقة بالنفس هي من أهم مؤشرات الصحة النفسية لذا يستوجب الاهتمام بتعزيز هذا المتغير باعتباره صفة مكتسبة، وذلك بالحرص على تنمية مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد من خلال تقبله لذاته وللآخرين وتفاعله مع المجتمع، وبذلك تسمح للفرد للتعرف على كيفية اكتشاف مهاراته وقدراته، وهو الأمر الذي يجعل من هذا الفرد موضع تقدير واحترام للآخرين، مما ينعكس إيجاباً على الفرد من خلال احساسه بالرضا والتقدير الإيجابي ويعزز ثقته بنفسه.

الفصل الرابع

الإعاقة السمعية

تمهيد:

تمثل الإعاقة صورة من صور العجز أو القصور يشعر معها صاحبها بفقدان عضو من أعضائه أو إمكانية من إمكانياته والتي يتمتع بها غيره من أقرانه العاديين، هذا العجز أو القصور يؤثر على الدور الذي يمكن أن يلعبه الفرد في الحياة، وتعتبر الإعاقة السمعية من أشد أنواع الإعاقة تأثيرا على المعاق، فالأصم يعد معزولا إدراكيا مع أنه في القت ذاته يعد جزءا من المجتمع، ومما لا شك فيه أن الإعاقة السمعية تؤثر سلبيا على المعاق حيث تكون سببا في معاناته من العديد من المشكلات مثل العجز وما

يترتب عليه من شعور بالدونية مما يؤثر بالتالي على حياته كله، وسنحاول في هذا الفصل التعرف على الإعاقة السمعية بصورة شاملة.

4-1- تعريف الإعاقة السمعية.

تنوعت وتعددت التعريفات التي تناولت موضوع الإعاقة السمعية، وذلك نظراً لاختلاف وجهات النظر الطبية والتربوية لهذه الإعاقة، خاصة وأنه لفظ يُطلق على الصم وضعاف السمع على حدٍ سواء، ومن بين تلك التعريفات نذكر الآتي:

هي تلك الحالة التي يعاني منها الفرد نتيجة عوامل وراثية أو خلقية أو بيئية مكتسبة من قصور سمعي يترتب عليه آثار اجتماعية أو نفسية أو الانتئين معاً، وتحول بين أداء بعض الأعمال والأنشطة الاجتماعية التي يؤديها الفرد العادي بدرجة كافية من المهارات، وقد يكون القصور السمعي جزئياً أو كلياً شديداً أو متوسطاً أو ضعيفاً، مؤقتاً أو دائماً متزايداً أو متناقصاً أو مرحلياً (عبد الحي، 2001، ص31).

ويضم لفظ المعاقين سمعياً فنتمي الصم وضعاف السمع، ويُمكن تصنيف الأفراد المعاقين سمعياً وفقاً لدرجة ونوع الصمم، فهو إما أن يكون صمماً كلياً أو جزئياً (ضعف سمعي)، ولا إرادياً أو مكتسباً، مبكراً أو متأخراً، فهم يُمثلون مجموعة غير متجانسة من الأفراد تتباين خصائص السمع لديهم. (طاهر، 2013، ص211)

والإعاقة السمعية واحدة من الإعاقات الحسية، تشمل أنواعاً ودرجات مختلفة من فقدان السمع تتراوح بين فقدان السمع البسيط إلى الشديد جداً، وبالتالي تشمل كلاً من الصم وضعاف السمع، ويستطيع ضعاف السمع باستخدام المضخمات الصوتية المناسبة استعمال حاسة السمع في معالجة المعلومات اللغوية، ولا يستطيع الصم استخدام السمع في معالجة المعلومات اللغوية سواء استخدموا أو لم يستخدموا المضخمات الصوتية (الزريقات، 2003، ص56)

كما تُعرف بأنها مصطلح يُشير إلى كل درجات وأنواع فقدان السمع، فهو يشمل كل من الصم والبكم وضعاف السمع، وهذا المصطلح يدل على وجود عجز في القدرة السمعية بسبب وجود مشكلة ما في الجهاز السمعي. (الخطيب، 1998، ص48)

وتُعرف أيضاً بأنها العجز في حاسة السمع، بحيث يؤدي هذا العجز إلى فقدان سمعي أو خلل يحول دون الاستفادة من حاسة السمع، ويتعذر عليه الاستجابة بطريقة تدل على فهم الكلام المسموع سواء كان الفقد كلياً أو جزئياً وتكون قدرات الشخص أقل من العادي (حلمي، وفرحات، 1998، ص38)

والمعاق سمعياً هو الفرد الذي ولد فاقداً لحاسة السمع تماماً أو فاقداً للسمع بدرجة تكفي لإعاقة بناء الكلام واللغة، أو هو الفرد الذي فقد السمع في مرحلة الطفولة المبكرة قبل تكوين الكلام واللغة بحيث

تصبح القدرة على الكلام وفهم اللغة من الأشياء المفقودة بالنسبة لهم للأغراض العملية. (عبيد، 2000، ص 171)

إذا من خلال التعريفات السابقة نرى بأن لفظ الإعاقة السمعية يشمل الصم وضعاف السمع معاً، وهو يعني وجود عائق خلقي أو مكتسب يحول دون استفادة واستعمال الشخص لحاسة السمع بصورة عادية.

4-2- أسباب الإعاقة السمعية

ترجع الإعاقة السمعية إلى مجموعة من الأسباب، وقد تُصنف هذه الأسباب إلى أسس مختلفة من بينها طبيعة هذه العوامل وراثية أو مكتسبة وزمن حدوث الإصابة (قبل الميلاد وأثناء الميلاد وبعد الميلاد) وموضع الإصابة (في الأذن الخارجية أو الأذن الوسطى أو الأذن الداخلية)، وأشار Bayazit et Yilmaz إلى أن حوالي (50%) من حالات الإعاقة تحدث بسبب عوامل وراثية جينية بعد عملية الإخصاب أي أثناء الحمل أو الولادة أو ما بعد الولادة، وترجع (6%) من أسباب فقد السمع إلى إصابة الأم الحامل بالحصبة الألمانية و (3%) إلى أسباب وراثية أو أسباب مكتسبة وتكون بعد الولادة، وفي دراسة للمركز القومي لإحصاءات الصحة العالمية عام 1944م عن الأسباب المؤدية للإعاقة السمعية لدى البالغين كانت كالتالي:

- الشيخوخة (28%).
- الضوضاء (23.4%). - التهابات الأذن (12.2%).
- الأصوات الحادة الفجائية (10.3%).
- إصابات الأذن (4.9%).
- عملية الولادة (4.4%).
- أسباب أخرى غير السابقة (16.8%). (إمام، 2015، ص 115)

ويمكن تصنيف الأسباب التي تؤدي إلى الإعاقة السمعية إلى ما يلي:

4-2-1- الأسباب الوراثية

هناك أسباب وراثية عديدة قد تؤدي إلى حدوث الإعاقة السمعية لدى الشخص ومنها:

- طريقة انتقال الصمم : حيث يكون منقولاً على جيناتٍ متنحية، منقولاً على جيناتٍ سائدة، منقولاً عن الكرموسوم الجيني، وتعتبر نسبة الوراثة مسؤولة عن حوالي (55%) من حالات الإعاقة.
- الصمم المحمول على جيناتٍ سائدة: وفي هذه الحالة يؤدي جين واحد إلى معاناة الطفل من الصمم، وتعتبر نسبة حدوث هذا النوع من الصمم قليلة نسبياً حوالي (14%) (عامر، وربيع، 2008، ص46)
- قد تؤدي إصابة الأم بالحصبة الألمانية أثناء فترة الحمل إلى وجود صمم لدى الطفل. (كمال، 2007، ص 130)
- إصابة المركز السمعي في المخ: بحيث يعجز الشخص عن تمييز وإدراك المؤشرات السمعية وتفسيرها، والتشوهات الخلقية في القناة السمعية، بالإضافة إلى العيوب الخلقية في الأذن الوسطى، كالتشوهات الخلقية في الطبلة أو العظام الثلاث (المطرقة والسندان والركاب). (أبو النصر، 2005، ص 77).

ويكون الصمم الناتج عن أسباب وراثية حاداً وغير قابل للعلاج، حيث تكون تلك الحالات مزدوجة تصيب الأذنين وتتضمن عيوباً حسية عصبية في نفس الوقت، وتحدث تلك الحالات نتيجة لانتقال المرض من الوالدين إلى الجنين عن طريق الوراثة مثل ضعف الخلايا السمعية أو العصب السمعي، والتكوين الخاطئ في عظام الأذن، ويؤثر زواج الأقارب على ظهور تلك الإعاقة (عامر، وربيع، 2008، ص 46).

4-2-2- الأسباب البيئية:

هناك أسباب بيئية عديدة قد تؤدي إلى حدوث الإعاقة السمعية لدى الشخص منها:

- استخدام العقاقير: هناك بعض العقاقير يترتب على استخدامها وجود إعاقة في السمع، سواء عند الجنين أو عند الطفل حديث الولادة، أو حتى عند الشخص الراشد.
- الفيروسات: وأهم الفيروسات هي الحصبة الألمانية التي تصيب الأم في الشهور الثلاث الأولى من الحمل، وقد تنتج عنه إصابة ببعض العيوب الخلقية، وهناك بعض الفيروسات الأخرى قد تسبب الإعاقة السمعية منها (الجدري الكاذب، الإلتهاب السحائي، التهاب الغدد النكفية الحصبة) حيث يعمل الفيروس على توسيع الخلايا في الكبد والكليتين مما يؤدي إلى الإصابة باليرقان (عبيد ، 2000، ص50)

- **الحوادث والضجيج:** حيث تؤدي بعض الحوادث إلى الإصابة ببعض أجزاء الجهاز السمعي بالضرر، كإصابة الأذن يثقب، وحدوث نزيف في الأذن الوسطى نتيجة دخول آلة حادة أو صفحة قوية أو السقوط من مكان مرتفع.
- **تجمع المادة الصمغية:** التي يفرزها الغشاء الداخلي للأذن وتصلبها، مما يؤدي إلى فقدان سمعي. (عامر، وربيع، 2008، ص47)
- كما ورد في (وتوت، والصواف 2013، ص39-40) وصف لأهم مسببات الإعاقة السمعية كالاتي:
- **عوامل ترتبط بالنظم والظواهر الاجتماعية:** مثل زواج الأقارب، الزواج المبكر، انتشار الأمية، خروج المرأة للعمل، العوامل الوراثية.
- **عوامل ترتبط بالجانب الصحي:** وهي تتباين من فردٍ لآخر حسب البيئة والعوامل الاجتماعية والإقتصادية، وكذلك الإستعداد للإصابة بالمرض، ويُشير تقرير منظمة الصحة العالمية إلى أهم أسباب الإعاقة في:
- **اضطرابات خلقية:** وتشمل عوامل وراثية جينية، وعوامل غير وراثية.
- **الأمراض المعدية:** تنتقل العدوى من الأم المصابة إلى الجنين مثل الإلتهاب السحائي، شلل الأطفال، التراكوما، والجذام.
- **أمراض جسمية غير معدية:** مثل ضغط الدم.
- **الإضطرابات النفسية والعقلية الوظيفية:** مثل مرض الصرع ويُصيب حوالي 15 مليون من سكان العالم.
- **الحوادث:** وهي مسؤولة عن (8.5%) من نسبة الإعاقة.
- **الإدمان على المُسكرات والمخدرات وعقاقير الهلوسة:** حيث تُشير التقارير إلى أن نسبة المدمنين على المسكرات تصل إلى (2%) في 14 دولة شملهم تقرير منظمة الصحة العالمية.
- **نقص وسوء التغذية:** حيث يُصيب أكثر من 100 مليون طفل دون الخامسة بأمراض نقص البروتين ومرض الكواشيركور.
- **كبار السن:** حيث بينت التقارير أن نسبة هذه الفئة تزيد عن (20%) ممن هم في سن الستين عاماً أو أكثر، وما يترتب عليه من أهمية البرامج المعدة لهم.

4-3- تصنيفات الإعاقة السمعية:

على الرغم من اختلاف التفسيرات والتصنيفات المتعلقة بالإعاقة السمعية إلا أنها تتفق على مبدأ تصنيف الإعاقة السمعية تبعاً لثلاث معايير هي:

- العمر عند الإصابة.
- موقع الإصابة.
- شدة الإصابة.

4-3-1- تصنيف الإعاقة السمعية وفقاً للعمر عند الإصابة:

وتصنف الإعاقة السمعية وفقاً لهذا الأساس إلى نوعين:

◀ **صمم ما قبل تعلم اللغة:** وهم من ولدوا صُمّاً والذين فقدوا قدراتهم السمعية قبل اكتساب اللغة أي قبل سن الثالثة، وتتميز هذه الفئة بعدم قدرتها على الكلام لعدم سماعها اللغة.

◀ **صمم ما بعد تعلم اللغة:** وهم من ولدوا عاديين متمتعين بحاسة السمع، ثم أصبحت هذه الحاسة فيما بعد غير وظيفية، حيث فقدت قيمتها من الناحية العلمية، نتيجةً لمرض أو حادث، ويُعرف هذا النوع من الإعاقة السمعية بالقصور السمعي الطارئ أو المكتسب، وفي هذه الحالة يبدأ الطفل بفقدان القدرات اللغوية التي تكون قد تطورت لديه إذا لم تقدم له خدمات تأهيلية خاصة. (طاهر، 2013، ص222)

4-3-2- تصنيف الإعاقة السمعية حسب شدة الإصابة:

تصنف الإعاقة السمعية وفقاً لهذا التصنيف حسب درجة فقدان السمع، التي يمكن قياسها بطريقة الأديومتر، ويعبر عنها بالديسبل (db) ، إلى التصنيفات التالية:

◀ **الإعاقة السمعية البسيطة جداً:** تتراوح شدة فقدان السمع فيها ما بين (425) ديسبل، ويواجه الشخص في هذه الدرجة من فقدان صعوبة في سماع الأصوات الخافتة والصادرة من أماكن بعيدة، والطفل هنا لا يواجه صعوبة في الالتحاق بالمدرسة العادية بل يحتاج إلى بعض التعديلات الصفية مع خدمات مع أخصائي السمع والتخاطب، وقد يستفيد من المعينات السمعية ومن البرامج العلاجية لتصحيح النطق.

◀ **الإعاقة السمعية البسيطة:** تتراوح شدة فقدان السمع فيها ما بين (41-55) ديسبل، ويستفيد الشخص من المعينات السمعية، ويجب إحالته إلى التربية الخاصة لأنه قد يحتاج إلى الإلتحاق بصف خاص.

◀ **الإعاقة السمعية المتوسطة:** تتراوح شدة فقدان السمع فيها ما بين (56-70) ديسبل، ويستفيد الشخص من المعينات السمعية، ويمكن لمن يعانون منه استخدام أجهزة مكبرة للصوت بالإضافة إلى استخدام البصر كحاسة مساعدة، والأطفال ذوو فقدان السمع المتوسط يُظهرون ضعفاً في الإنتباه أو تخلفاً لغوياً ومشكلات كلامية وتعليمية، كما يُظهرون صعوبة في تعلم معنى الكلمات وقواعد اللغة بسبب أنهم لا يسمعون بعض الأصوات الكلامية، إضافة إلى سماعهم بعض الأصوات الكلامية بشكل غير كما أن الغرباء يُظهرون صعوبة في فهم كلام الطفل ذو فقدان السمع المتوسط. صحيح.

◀ **الإعاقة السمعية الشديدة:** تتراوح شدة فقدان السمع فيها ما بين (71-90) ديسبل، ويُعاني الشخص من صعوبات شديدة في السمع واضطرابات شديدة في الكلام، ويحتاج إلى الإلتحاق بمدرسة خاصة بتعليم الصم وإلى تدريب نطق وسمع وقراءة شفاه مع ارتداء المعينات السمعية.

◀ **الإعاقة السمعية الشديدة جداً:** تتراوح شدة فقدان السمع فيها ما بين (91) ديسبل فأكثر، وأفراد هذه الفئة نادراً ما يتعلمون اللغة عن طريق الأذن فقط حتى لو استخدموا أقصى درجة ممكنة من تكبير الصوت وتضخيمه، ولا يستطيع أن يسمع سوى بعض الأصوات العالية وأنه يعتمد على حاسة البصر أكثر من حاسة السمع، ويحتاج إلى الإلتحاق بمدارس لتعليم الصم تكون مزودة بوسائل خاصة وخدمات تخصصي السمع والتخاطب ومترجم لغة الإشارة (الخفاف، 2011، ص 100-101).

4-3-3- التصنيف حسب موضع الإصابة في الجهاز السمعي

◀ **إعاقة سمعية توصيلية:** تنتج عن أي اضطراب في الأذن الخارجية أو الوسطى يمنع أو يحد من نقل الموجات أو الطاقة الصوتية إلى الأذن الداخلية، أي أن المشكلة ليست في تفسير الأصوات وفي تحليلها، وإنما في إيصالها إلى جهاز التحليل والتفسير وهو الأذن الداخلية ومناطق السمع العليا.

◀ **إعاقة سمعية حسية - عصبية:** تنتج عن خلل يُصيب الأذن الداخلية، أو المنطقة الواقعة ما بين الأذن الداخلية ومنطقة عنق المخ، مع وجود أذن وسطى وخارجية سليميتين، وفي هذا النوع من ضعف السمع، نجد أن المشكلة ليست في توصيل الصوت، وإنما في عملية تحليله وتفسيره، كما تشير إلى

حالات الضعف السمعي الناتجة عن أي اضطراب في الأذن الداخلية، ويستخدم البعض هذا المصطلح للإشارة إلى اضطرابات العصب السمعي أيضاً.

◀ **إعاقة سمعية مختلطة:** تكون الإعاقة السمعية مختلطة إذا كان الشخص يُعاني من إعاقة توصيلية وإعاقة حس عصبية في الوقت نفسه، فهي عبارة عن ضعف سمع مشترك يتضمن كلاً من ضعف السمع التوصيلي والحسي العصبي، وذلك نتيجة لوجود خلل في أجزاء الأذن الثلاثة: (الخارجية والوسطى والداخلية).

◀ **إعاقة سمعية مركزية** تنتج الإعاقة السمعية المركزية عن أي اضطراب في الممرات السمعية في جذع الدماغ أو في المراكز السمعية في الدماغ. (نيسان، 2009، 14-15)

4-4- خصائص ذوي الإعاقة السمعية

4-4-1- الخصائص الإجتماعية :

ترتبط خصائص المعوق سمعياً الاجتماعية بظروف البيئة المحيطة به، فتكيفه الإجتماعي أو عدمه ومشكلاته يعتمد على كيفية تقبل الأقران في بيئته لإعاقته، فإذا لم يتقبل الأقران إعاقته فسوف يعاني من عزلة، وأحياناً نجده يعاني من صعوبة في بناء صداقات، والخجل والميل نحو الإنعزال والإنطواء، وتؤثر البرامج التربوية والصحية والتأهيلية على تكيفه، فإذا توفرت البرامج المناسبة فإن ذلك يسهل عملية تكيفه الإجتماعي، ومما يعيق عملية التواصل الإجتماعي لديه عدم توافر نماذج حوارية يتعلم من خلالها، فالطفل السامع أمامه نماذج حوارية عديدة، تعلمه كيفية التصرف السليم في المنزل والمدرسة والشارع، وفي المواقف الإجتماعية المختلفة، سواء في مواقف الفرح والسرور أو الحزن والمرض، كما أن الأهل والمدرسين يناقشون معه القواعد التي تحكم طرق التعامل الإجتماعي، أما بالنسبة للمعوق سمعياً فإن الأهل لا يبذلون الجهد والوقت الكافيين للتغلب على الصعوبات التواصلية، وبالتالي فإن قدرتهم على وضع القواعد الإجتماعية تصبح أقل، حتى إذا استعد الأهل لبذل الجهد لتوصيلاً لأفكار والمفاهيم لأطفالهم فإننا نعرف بأن ما يُمكن توضيحه للسامع في دقائق قد يستغرق فترة طويلة لتوضيحه للطفل المعوق سمعياً، مما يُقلل من حماس الأهل في بذل الجهد والوقت مع ولدهم. (القيوتي ، 2006، ص 63).

4-4-2- الخصاص العقلية:

ورد في (عبد القادر ، 2010، ص 360) أن النمو العقلي لدى الشخص الأصم يتم في جزء كبير خلال السنوات الخمس الأولى من العمر، إذ يكتمل نمو (90%) من حجم الدماغ خلال هذه الفترة، وقد تبين أن المثيرات الحسية الموجودة في بيئة الأصم تؤثر على نمو قدراته العقلية، ورغم أن هذه القدرات موروثية في جزء كبير منها إلا أن التفاعل بين الإمكانيات الموروثة والمثيرات البيئية هو الذي يؤدي إلى نمو القدرات العقلية لدى الأصم ، وإذا كانت المثيرات الحسية تؤثر في النمو العقلي للأصم، فإن التواصل يُعد من أهم المثيرات التي تقرب مدلول الأشياء إلى عقلية الأصم. لذلك نجد أنه من الطبيعي أن نلاحظ تدني أداء الصم على اختبارات الذكاء، وذلك بسبب اعتماد تلك الإختبارات على الناحية اللفظية، وأشار "فيرث Firth" إلى تشابه عمليات التفكير كما هي لدى "بياجيه"، ومن الطلبة السامعين، والصم، بالرغم من الصعوبات التي يواجهها الصم في التعبير عن بعض المفاهيم وخاصة المفاهيم المجردة (الداهري ، 2010، ص94)

حيث يتسم الأصم بسرعة النسيان، وقلة التركيز، صعوبة في إدراك المثيرات اللفظية المجردة والرمزية، وتباين كبير في سرعة التعلم (الفايز، وآخرون، 2010، ص25) وقد ثبت أن هناك أثراً للحرمان الحسي والسمعي على التذكر، ففي بعض أبعاده يفوق الصم زملاءهم السامعين وفي بعضها الآخر يقلون عنهم، فمثلاً تذكر الشكل أو التصميم وتذكر الحركة يفوق فيه الصم زملاءهم السامعين، بينما يفوق السامعون زملاءهم الصم في تذكر المتتاليات العددية (عبد المعطيأبو قلة، 2007)

4-4-3- الخصاص اللغوية :

لا شك في أن النمو اللغوي هو أكثر مظاهر النمو تأثراً بالإعاقة السمعية، فالإعاقة السمعية تؤثر سلباً على جميع جوانب النمو اللغوي، ومن تلك الآثار السلبية على النمو اللغوي: عدم تلقي الطفل المعاق سمعياً لأي تعزيز سمعي عندما يصدر أي صوتٍ من الأصوات، كما أنه لا يستطيع سماع كلام الكبار كي يقلده، وبالتالي فهو محروم من معرفة نتائج أو ردود أفعال الآخرين نحو ما يُصدره من أصوات. (محمود، 2010، ص96).

وتتصف لغة المعاقين سمعياً بالفقر البالغ قياساً بلغة الآخرين ممن لا يعانون من هذه الإعاقة، وتكون ذخيرتهم اللغوية محدودة وألفاظهم تدور حول الملموس، وتتصف جملهم بالقصر والتعقيد علاوة على بطء كلامهم واتصافه بالنبرة غير العادية، فالطفل السامع في الخامسة من عُمره يعرف ما يزيد عن (2000) كلمة، أما الطفل الأصم لا يعرف أكثر من (200) كلمة، وبدون تعليم لغوي منظم للطفل

الأصملا يعرف أكثر من (25) كلمة فقط، وبذلك فإن الخصائص اللغوية تختلف من فرد لآخر، وهناك علاقة طردية بين النمو اللغوي للمعاق سمعياً وبين درجة الإعاقة، فكلما زادت درجة الإعاقة السمعية زادت المشكلات اللغوية لدى المعاقين سمعياً، الأمر الذي يجعل من الصعب على الوالدين فهم المعاق سمعياً وما يريد إيصاله من معنى بسهولة ويسر، وبالتالي قد تسوء المعاملة الوالدية له الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالإغتراب النفسي نتيجة لعدم فهمه وتعرضه لأساليب والدية غير سوية. (العزة، 2002، ص114)

4-4-4 - الخصائص الجسمية والحركية:

إن المبدأ الأساسي في تربية الطفل ونموه يتمثل في المحافظة على صحته على أعلى مستوى من الكفاءة، فصحة الطفل تكمن في سمعه، ولذا فحينما يصرخ ضعاف السمع فإنه يشعر بحركاته العضلية ولكنه لا يستطيع أن يسمع الصوت الذي يحدثه، لذلك فإنه يفقد نوعاً مهماً من المثيرات والشعور بالأمان، إذ إنه لا يوجد اختلاف واضح للحاجات الجسمية بين ضعاف السمع وعادي السمع، خاصة وأن الساعات المنتظمة من النوم والهواء الطلق والطعام الجيد، كل ذلك يقدم لكلا النوعين فرصاً أفضل للنمو الجسمي. (السعيد، 2015، ص 160).

ولم يحظ النمو الجسمي والحركي لدى الأطفال المعوقين سمعياً باهتمام كبير من قبل الباحثين في ميدان الطفولة أو التربية الخاصة، وعلى أي حال الإفتراض هو أن مشكلات التواصل التي يعانيها المعوقون سمعياً تضع حواجزاً وعوائقاً كبيرة أمامهم لاكتشاف البيئة والتفاعل معها، وإذا لم يُزود المعوق سمعياً باستراتيجيات بديلة للتواصل فإن الإعاقة السمعية قد تفرض قيوداً على النمو الحركي، وإن فقدان السمع ينطوي على حرمان الشخص من الحصول على التغذية الراجعة السمعية مما قد يؤثر سلباً على وضعه في الفراغ وعلى حركات جسمه، ولذلك فإن بعض الأشخاص المعوقين سمعياً تتطور لديهم أوضاع جسمية خاطئة، أما النمو الحركي لهؤلاء الأشخاص فهو متأخر مقارنة بالنمو الحركي للأشخاص غير المعوقين سمعياً، كذلك فإن بعضهم يمشي بطريقة مميزة فلا يرفع قدميه عن الأرض وترتبط هذه المشكلة بعدم قدرتهم على سماع الحركة وربما لأنهم يشعرون بشيء من الأمان عندما تبقى القدمان على اتصال دائم بالأرض، وأخيراً فإن الأشخاص المعوقين سمعياً كمجموعة لا يتمتعون باللياقة البدنية مقارنة بالأشخاص العاديين، فهم عموماً يتحركون قليلاً حيث أنهم يُخصصون معظم وقتهم للتواصل مع الآخرين (الخطيب، 1998، ص 89-90)

4-4-5 - الخصائص المعرفية والأكاديمية :

لقد أكدت العديد من الدراسات على أن مستوى ذكاء الأصم وقدراته العقلية لا يختلف عن مستواها لدى أقرانه السامعين، ويبرز ذلك عند استخدام الإختبارات غير اللفظية، ويختلف الأمر كثيراً عند استخدام الإختبارات اللفظية، وطالما أن الصمم يؤثر بشكل واضح على اللغة اللفظية للطفل فبطبيعة الحال ستتأثر الجوانب المعرفية والأكاديمية له (التي تستند على اللغة اللفظية كالقراءة والكتابة والحساب، فيمكن أن يعاني صعوبات في القراءة والكتابة، إلا أنه قد يُنجز بشكل أفضل ويتقن المهارات الحسابية وما له علاقة بالمدرجات الحسية، ويرى "فيرث" أن نسبة قليلة من الصم قادرة على القراءة الإستيعابية في مستوى ما بعد المرحلة الثانوية (الروسان، 2001، ص 179)

والأصم لديه القابلية للتعلم والتفكير التجريدي ما لم يصاحب إعاقته تلف دماغي، فمفاهيمه لا تختلف عن مفاهيم السامعين باستثناء المفاهيم اللغوية، ويتعلم بشكل أفضل إذا ما تضمن الموقف مثيرات حسية متعددة، ويُمكن اعتبار بعض الأطفال الصم في عداد الموهوبين وينخفض مستوى تحصيلهم بشكل ملحوظ عن مستوى أقرانهم السامعين (على الرغم من عدم اختلاف مستويات ذكائهم، ويُعد التحصيل القرائي هو الأكثر انخفاضاً لديهم، ولكنه عندما يكونوا لآباء صم أعلى من مثيله لأقرانهم الصم لآباء سامعين وكلما زادت المتطلبات اللغوية ومستوى تعقدها أصبحت قدرة الأطفال الصم على التحصيل أضعف، ويرجع هذا الإنخفاض إلى تأخر نموهم اللغوي وانخفاض قدرتهم اللغوية وتدني مستوى دافعتهم وعدم ملاءمة طرق التدريس المتبعة وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات على تأخر تحصيل الطلاب الصم بثلاث أو أربع صفوف دراسية عن أقرانهم السامعين في نفس عمرهم الزمني. (عبد الله، 2004، ص 201)

4-4-6 - الخصائص السلوكية :

أشار عبد المطلب "أمين إلى أن العزلة الإجبارية التي يعيشها الأصم تؤدي إلى توتره حيث يتولد لديه نوع من الإحباط الذي يولد بدوره العديد من المشاعر المختلفة من الغضب والإحباط والعنوان نحو الآخرين، وهذه المشاعر والإحباطات تنعكس على تقدير الأصم لذاته وتنمي لديه شعوراً متزايداً بالدونية، كما يترجم الأصم هذه المشاعر في صورة بعض المشكلات السلوكية والإنفعالية والتي يُمكن التعرف عليها من خلال ما تُحدثه من آثار ونتائج سلبية وغير مرغوبة سواء للفرد نفسه أو للآخرين المحيطين به، فقد تتضمن الإيذاء الجسدي أو الاعتداء على الآخرين، وقد تظهر في سلوك الكذب، أو الإنطواء والإنسحاب،

أو إهمال الواجبات، وغير ذلك من المشكلات التي يمكن التعرف عليها والتي يمكن أن يُعاني منها الفرد، وتميل هذه المشكلات والإضطرابات السلوكية إلى الظهور بوضوح عند التحاق الأصم بالمدرسة (القريطي، 2001، ص82)

4-5- الوقاية من الإعاقة السمعية:

إن منع أو تقليل احتمالات حدوث أو تفاقم الضعف السمعي والصمم، يتطلب معرفة العلامات التحذيرية لهذا الضعف واتباع منحي سليم في الصحة السمعية، وتوفير الاستشارة الطبية اللازمة، وتجنب الظروف والعوامل الخطرة التي تهدد حاسة السمع، وتوضح الصورة بشكل أفضل إذا أشرنا إلى مستويات الوقاية والتي تتمثل فيما يلي:

4-5-1- الوقاية الأولية: هي مجموعة الإجراءات التي تهدف إلى الحيلولة دون حدوث نقص في السمع، وذلك من خلال تحسين مستوى الرعاية الصحية الأولية وتشمل:

- التخطيط لمرحلة ما قبل الحمل والكشف عن حالات عدم التوافق لعامل RH.
- تطعيم الأطفال ضد أمراض الطفولة سواء الفيروسي أو البكتيري.
- امتناع الأم عن تناول العقاقير الطبية أثناء الحمل والولادة.
- مراجعة الطبيب بشكل دوري.
- الإرشاد الصحي.
- إزالة المخاطر البيئية.
- توعية الجماهير.

4-5-2- الوقاية الثانوية وتتمثل في مجموعة الإجراءات التي تسعى لمنع تطور حالة الضعف إنحالة عجز، وذلك من خلال الكشف المبكر والتدخل العلاجي المبكر، وتشمل:

- الكشف المبكر عن نقص السمع عند الأطفال.
- توفير المعينات السمعية.
- تقديم خدمات التدخل المبكر.
- المعالجة الطبية والجراحية المناسبة.

4-5-3- الوقاية الثلاثية: وتتمثل في الإجراءات التي تهدف إلى منع تفاقم حالة العجز وتطورها إلى حالة إعاقة، وذلك من خلال تعزيز القدرات المتبقية لدى الفرد والحد من التأثيرات السلبية للعجز لديه، وتشمل ما يلي:

- تقديم خدمات التربية الخاصة.
- تعديل اتجاهات الأسرة والمجتمع.
- تقديم خدمات الإرشاد والتدريب الأسري.
- توفير فرص الدمج الاجتماعي (الخطيب، 1998، ص 62).

4-6- طرق ومهارات التواصل لذوي الإعاقة السمعية

هناك العديد من طرق ومهارات التواصل الواجب على المعوق سمعياً إتقانها لكي يتمكن من التفاعل مع التدخلات التأهيلية والتربوية المعدة له، وفيما يلي شرح موجز لكل من هذه الطرق والمهارات:

4-6-1- طريقة ومهارة التدريب السمعي: ويُقصد بها تنمية مهارة الاستماع والتمييز بين الأصوات أو الكلمات أو الحروف الهجائية لدى الأفراد المعاقين سمعياً باستخدام الطرق والدلائل المناسبة، وخاصةً الدلائل البصرية والمعينات السمعية التي تساعد في إنجاح هذه الطريقة التي تهدف إلى ثلاثة أهداف هي:

- تنمية وعي الطفل الأصم للأصوات.
- تنمية مهارة التمييز الصوتي لدى الطفل الأصم وخاصة بين الأصوات المتباينة الدقيقة.
- تنمية مهارة التمييز الصوتي لدى الطفل وخاصة بين الأصوات العامة غير الدقيقة.

هذا وتزداد الحاجة إلى التدريب السمعي كلما قلت درجة الإعاقة السمعية لذلك يتم التركيز على هذه الطريقة للأفراد ذوي الإعاقة السمعية البسيطة والمتوسطة بشكل أساسي، ولكي تكون برامج التدريب السمعي فعالة فلا بد من توافر مجموعة من العوامل أهمها:

- الإستعانة بشكل أساسي بحاستي اللمس والبصر.
- أن تعتمد على القدرات السمعية المتبقية للطفل.
- البدء بالتدريب مباشرة بعد كشف الإعاقة السمعية لدى الطفل.

4-6-2- طريقة مهارة التواصل اللفظي: تؤكد هذه المهارة على المظاهر اللفظية في البيئة وتتخذ من الكلام الطريقة الأساسية لعملية التواصل، وتتضمن هذه الطريقة تعليم الأفراد المعوقين سمعياً

استخدام الكلام مما يجعلهم أكثر قدرة على فهم الكلام من خلال الإيماءات والدلالات من حركة شفاه المتكلم، ولا يتم التواصل اللفظي بطريقة فعالة إلا من خلال استثمار البقايا السمعية وباستخدام التدريب السمعي وقراءة الشفاه والكلام، وإن هذه الطريقة في التواصل تمكن الفرد المعوق سمعياً من التواصل مع أقرانه السامعين على العكس من لغة الإشارة التي تسهم في عزله (الجوالدة، 2012، ص 81-82)

4-3-6- طريقة ومهارة قراءة الشفاه / لغة قراءة الكلام: يُقصد بذلك تنمية مهارة المعاق سمعياً على قراءة الشفاه وفهمها، ويعنى ذلك أن يفهم المعاق سمعياً الرموز البصرية لحركة الفم والشفاه أثناء الكلام من قبل الآخرين، وقد يكون مصطلح قراءة الكلام أكثر دقة من مصطلح قراءة الشفاه، إذ يتضمن المصطلح الأول عدداً . من المهارات البصرية الصادرة عن الوجه بالإضافة إلى البدائل البصرية الصادرة عن شفتي المتكلم، في حين يقتصر المصطلح الثاني على الدلائل البصرية الصادرة عن شفتي المتكلم فقط، ويشير "ساندروز" إلى طريقتين من طرق تنمية مهارات الكلام والشفاه لدى الأفراد والمعاقين سمعياً وهما:

- ◀ الطريقة التحليلية: وفيها يركز المعاق سمعياً على كل حركة من حركات شفتي المتكلم ثم يُنظمها معاً لتشكل المعنى المقصود.
 - ◀ الطريقة التركيبية: وفيها يُركز المعاق سمعياً على معنى الكلام أكثر من تركيزه على حركة شفتي المتكلم لكل مقطع من مقاطع الكلام. (الصفدي، 2003، ص 173)
- ومما تجدر الإشارة إليه أنه لا يوجد أفضلية لطريقة على أخرى، إنما نجاح أي طريقة يعتمد على عدد من الأمور أهمها:

- مدى فهم الفرد المعوق سمعياً للمثيرات البصرية المصاحبة للكلام.
- مدى سرعة التحدث.
- مدى ألفت موضوع الحديث للفرد المعوق سمعياً.
- مدى مواجهة المتحدث للفرد المعوق سمعياً.
- وأخيراً القدرة العقلية للفرد المعوق سمعياً. (الجوالدة، 2012، ص 81-82)

وعلى الرغم من فاعلية هذه الطريقة (قراءة الكلام في تنمية مهارة التواصل لدى الأفراد المعوقين سمعياً إلا أنها تعاني من مشاكل رئيسية أهمها:

- أن بعض الأصوات متشابهة في النطق وبالتالي يصعب تمييزها من خلال النظر إلى الشفتين.

- أن بعض الكلمات هي حلقيه وغير مرئية مقارنة بالكلمات التي تتضمن أحرفاً شفوية مما يجعل من الصعب قراءتها. (القريطي، 2005، ص 353)

4-6-4 - طريقة التواصل الكلي أو الطريقة الكلية: ورد في (عروسي 2019 ، ص39) نقلاً عن عادل عبد الله ، 2010، أن هذه الطريقة تعتمد على الإستفادة من كافة أساليب التواصل التي يُمكن استخدامها مع الصم وضعاف السمع سواء كانت لفظية أو يدوية و المزج بينهما بما يتلاءم مع طبيعة كل حالة وظروفها وذلك في سبيل تنمية مهاراتها اللغوية و إكسابها مهارات التواصل والتفاعل الإيجابي، حيث يقوم مثل هذا الدمج على تحقيقي توظيف كل القدرات والإمكانات الحسية المختلفة لدى الأصم و ضعيف السمع ، و استغلالها في عملية التعلم و التواصل، وتستخدم هذه الطريقة في الأصل لتحقيق هدفين أساسيين هما:

- تسهيل عملية التواصل اللفظي من جانب هذا الطفل.
- توفير بديل عملي للكلام بالنسبة له.

وبذلك فإن هذه الطريقة يُمكن أن تؤدي إلى استثارة الدافعية وزيادة مستوى الإنتباه وزيادة كم أو مستوى التواصل الكلامي ووضوحه وتحسين مستوى براعة الطفل اليدوية وخفض أو الإقلال من المظاهر السلوكية غير المقبولة التي تصدر عادة منه.

خلاصة

تعتبر الإعاقة السمعية من أصعب الإعاقات التي تعيق تحقيق الإدماج الاجتماعي والمهني لدى المعاق سمعياً في المجتمع بشكل كبير، وتحدث الإعاقة السمعية نتيجة عوامل بيئية وأخرى وراثية لدى الأصم وضعيف السمع، ويختلف تأثير الإعاقة السمعية تبعاً لاستجابة الأفراد المحيطين بالشخص المعاق وكيفية تقبلهم لإعاقته، وكما أن المعاقين سمعياً يتميزون بخصائص لغوية ونفسية واجتماعية ومعرفية وأكاديمية تميزهم عن غيرهم من الأشخاص العاديين، ويحتاج المعاق سمعياً إلى حاجات نفسية وبدنية واجتماعية وتعليمية وتأهيلية تشعره بتحقيق ذاته والتوافق مع مجتمعه، كما أن المعاق سمعياً يُعاني من مشكلات نفسية واجتماعية وسلوكية، لذلك فهو بحاجة إلى رعاية ودعم اجتماعي كبير من خلال توفير الخدمات المساندة المقدمة له كونه طاقة بشرية معطلة من فئة ذوي الإحتياجات الخاصة لها الأولوية في الإستفادة من برامج التدخل المبكر والبرامج الإرشادية البيداغوجية والطبية والسمعية لتنمية توافقه مع المجتمع واندماجه فيه، وجعله فرداً منتجاً وفعالاً، مع الإهتمام بدعم طرق الوقاية من الإعاقة السمعية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

منهجية الدراسة

تمهيد:

يرغب كل باحث من خلال دراسته إلى إيجاد حل للإشكال الذي طرحه من خلال إثبات صحة فروضه التي وضعها أو نفيها وذلك بإخضاعها للتطبيق، ولكي يتسنى له ذلك ينبغي عليه التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية و تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال الزمني والمجال المكاني والبشري والتي تلاءم موضوع بحثه، فيقوم بتحديد عينة الدراسة والممثلة للمجتمع المدروس، بحيث لا بد من اعتماد منهج معين لكل دراسة ميدانية وتحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات التي تخدم موضوع بحثه وعليه سنتطرق إلى جميع هذه النقاط بالتفصيل.

5-1- الدراسة الاستطلاعية.

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية للبحث حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان الدراسة بالاطلاع على دراسته أو الاطلاع على بعض جوانب دراستها الميدانية. (رشيد زرواتي، 2002، ص23)

وعلى هذا الأساس قمنا بزيارة ميدانية يوم 2024/04/1 لمدرسة الأطفال المعوقين بصريا والتي تحتوي أيضا على أقسام خاصة بالأطفال المعاقين سمعيا للطور المتوسط، أين استقبلنا السيد مدير المؤسسة بصدر رحب وقدم لنا كل التسهيلات اللازمة لإجراء الدراسة الميدانية في أحسن الظروف، ومنه توجهنا إلى القاعة المخصصة للرياضة أين التقينا بأساتذة التربية البدنية والرياضية المكيفة إذ استفدنا من خبرته في كيفية التعامل مع فئة المعاقين سمعيا خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية، كما تعرفنا يومها على أساتذة لغة الإشارة التي ساعدتنا كثيرا أثناء تواجدها في المدرسة وتعاملنا مع الأطفال المعاقين سمعيا، إذ ساعدتنا في توزيع المقياس على العينة الاستطلاعية التي تم اختيارها بطريقة عشوائية من بين الأطفال الذين كانوا يمارسون حصة التربية البدنية وبسطت لهم عبارات المقياس بلغة الإشارة

واستفدنا في هذه الدراسة الاستطلاعية من مايلي:

- التعرف على مدرسة الأطفال المعوقين بصريا "ثامر مبروك".
- التعرف على مجتمع الدراسة.
- معرفة مدى ملائمة أداة الاستبيان مع مجتمع الدراسة.
- التعرف على ميدان تطبيق وإجراء هذه الدراسة.
- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة.

حدود الدراسة:

- **المجال البشري:** شملت الدراسة التلاميذ المعوقين سمعيا المتمدرسين بمؤسسة الأطفال المعوقين بصريا "ثامر مبروك".
- **المجال الزمني:** أجريت هذه الدراسة خلال الموسم 2024/2023 وكانت البداية بالجانب النظري قمت من خلالها بجمع المعلومات النظرية والمتعلقة بالنشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الثقة بالنفس إلى غاية نهاية شهر أفريل، أما فيما يخص الجانب التطبيقي من بداية شهر ماي إلى غاية شهر جوان أين تم فيها القيام بالجانب التطبيقي بجمع المعلومات ومناقشة وتحليلها باستعمال الطرق الاحصائية.

المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الميدانية بمدرسة الأطفال المعاقين بصريا "ثامر مبروك" بولاية المسيلة والتي تحتوي على أقسام الطور المتوسط للمعاقين سمعيا.

5-2- منهج الدراسة.

المنهج يعني مجموعة من القواعد التي تم وضعها بقصد الحصول على الحقيقة في العلم أي أنه الطريقة التي يتبعها في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة الموضوع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية (بوحوش، 2001، ص 43).

كما إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي ويعني جملة المبادئ والقواعد التي يجب إتباعها من ألف بحثه إلى يائه، بغية الكشف عن العلاقات العامة والجوهرية والضرورية التي تخضع لذا ظواهر موضوع الدراسة. (سلاطنة، الجيلاني، 2004، ص 27).

ويعرف المنهج الوصفي بأنه وصف العلاقة بين المتغيرات وصفا كميًا، أي تحديد الدرجة التي ترتبط بها متغيرات كمية بعضها بالبعض الآخر. (أبو علام، 2004، ص 231).

من خلال موضوع الدراسة المعنونة بدور النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين سمعيا فقد اعتمد الباحث على المنهج المستخدم والمناسب هو المنهج الوصفي والذي يختص بجمع البيانات والتقارير أو الجداول الكمية أو كلاهما معا.

والمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع ووصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً دقيقاً كفيًا وكميًا فالأول يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها أما الثاني فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار هذه النظرة ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.

3-5 - متغيرات الدراسة.

إن أي موضوع من مواضيع الدراسة الخاضعة لدراسة ما يتوفر على متغيرين متغير مستقل وآخر تابع.

المتغير المستقل: وهو الذي يؤثر في المتغير التابع وهو السبب ويتمثل في موضوع بحثنا في " النشاط الرياضي الترويحي".

المتغير التابع: وهو الذي يتأثر بالمتغير المستقل وهو النتيجة ويتمثل في موضوع بحثنا في " مستوى الثقة بالنفس".

4-5 - مجتمع وعينة الدراسة**1-4-5- مجتمع الدراسة:**

مجتمع البحث في العلوم الإنسانية هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها التقصي. (زرواتي، 2002، ص119).

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع الدراسة تمثل في التلاميذ المعاقين سمعياً المتمدرسين بمدرسة الأطفال المعاقين بصرياً "ثامر مبروك" حيث بلغ العدد الاجمالي للتلاميذ 40 تلميذاً.

2-4-5- عينة البحث:

العينة عبارة عن "مجموعة من المفردات أو الوحدات مأخوذة من مجتمع ما، بحيث يمكن التنبؤ بخواص هذا المجتمع في ضوء النتائج التي يتم الحصول عليها من العينة، ومن المعروف أنه كلما كانت العينة كبيرة كانت النتائج المستخلصة منها أقرب مطابقة لخواص المجتمع الأصلي" (محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان، 2000، ص 216).

وقام الطالب باختيار عينة قصدية مكونة من 20 فرد من المجتمع الأصلي.

خصائص عينة الدراسة: من المعروف أنه كلما كان المجتمع غير متجانس كانت الحاجة الى عينة كبيرة الحجم والعكس صحيح فإن الحاجة إلى عينة كبيرة الحجم تتضاءل حينما يكون المجتمع متجانس، ومن

هذا المنطلق فإن عينة الدراسة تحمل نفس الخصائص فهي من الجنسين ذكور وإناث، يعانون من نفس الإعاقة وهي الإعاقة السمعية ومتقاربون في السن.

5-5 - أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

تعد أدوات جمع البيانات وسائل للحصول على المعلومات والبيانات المتعلقة بموضوع البحث، سواء كانت هذه الأدوات جاهزة اعداها باحثون سابقون ، أم سيقوم الباحث بإعدادها ومن ثم تقنينها ويذكر امام الاداة اسمها وتاريخ اعدادها (عثمان، 2017، ص 55).

وتختلف الأدوات المستخدمة في جمع البيانات باختلاف الهدف من الدراسة، لذا على الباحث أن يختار الأداة المناسبة لموضوعه والتي تسمح له بتحقيق أهدافه، وبعد البحث والتقصي والاطلاع على عدد من المقاييس المستعملة في البحوث والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الثقة بالنفس، وقع اختيارنا على مقياس الباحث " سعيد عوض الزهراني، 2019" المتكون من ستة أبعاد وهي " الرضا عن الذات، الاحساس بالتفوق، مواجهة التحديات، القدرة على تحقيق الأهداف، مواجهة التحديات، التفاعل مع الآخرين" أين أجرى الطالب عملية تقنين للمقياس باختيار ثلاث أبعاد (الرضا عن الذات، مواجهة التحديات، التفاعل مع الآخرين) وإعادة صياغة العبارات لتناسب مع عينة الدراسة، ويتكون الاستبيان من 21 موزعة بالتساوي على الأبعاد التالية:

- الرضا عن الذات: يتكون من 7 عبارات ممثلة بالأرقام التالية: (1-4-7-10-13-16-19)
- مواجهة التحديات: يتكون من 7 عبارات ممثلة بالأرقام التالية: (2-5-8-11-14-17-20)
- التفاعل مع الآخرين: يتكون من 7 عبارات ممثلة بالأرقام التالية: (3-6-9-12-15-18-21)

يجيب التلميذ على كل فقرة من فقرات المقياس بأسلوب التقدير الذاتي وذلك بوضع إشارة (X) أمام إحدى البدائل الثلاثة المقترحة والمدرجة كالتالي: -دائما -أحيانا -أبدا ويتم الحكم على مستوى الثقة بالنفس على كل بعد من أبعاد المقياس عند التلميذ حسب المعيار التالي: الدرجات من (1-1.66) تمثل مستوى منخفض، الدرجات من (1.67-2.33) تمثل مستوى متوسط، والدرجات من (2.34-3) تشير الى مستوى مرتفع، وهي موضحة حسب الجدول التالي:

5-6- الخصاص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)

5-6-1-الصدق.

يقصد بصدق الأداة قدرة الاستبانة على قياس المتغيرات التي صممت لقياسها، وللتحقق من صدق الاستبانة المستخدمة في البحث نعتمد على ما يلي:

أ- **الصدق الظاهري:** للتحقق من صدق محتوى أداة البحث، وللتأكد من أنها تخدم أهدافه، تم عرض الاستبانة على هيئة من المحكمين الأساتذة الجامعيين لدراسة الاستبانة، وإبداء رأيهم فيها من حيث مدى مناسبة العبارات للمحتوى، وطلب منهم أيضا النظر في مدى كفاية أداة البحث من حيث عدد العبارات وشموليتها، ومحتوى عباراتها أو أية ملاحظات أخرى يرونها مناسبة، وتم القيام بدراسة ملاحظات المحكمين واقتراحاتهم، وأجريت تعديلات على ضوء توصيات وآراء هيئة التحكيم لتصبح أكثر تحقيقا لأهداف البحث، وقد اعتبر أن الأخذ بملاحظات المحكمين وإجراء التعديلات المطلوبة هو بمثابة الصدق الظاهري، وصدق محتوى الأداة.

ب- **صدق المحك:** تم حساب معامل صدق المحك من أخذ الجذر التربيعي لمعامل الثبات "ألفا كرونباخ" وذلك كما هو موضح في الجدول رقم (03)، إذ نجد معامل الصدق الكلي لأداة البحث بلغ (0.954)، وهو معامل مرتفع جدا ومناسب لأغراض وأهداف البحث، وبهذا يمكننا القول إن جميع عبارات أداة البحث هي صادقة لما وضعت لقياسه.

ج- **صدق الاتساق الداخلي:** بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة، وصدق المحك، تم استخدام معامل بيرسون للتأكد من الصدق البنائي والاتساق الداخلي وتحديد مدى التجانس الداخلي لها، والجدول الآتية توضح ذلك.

الجدول رقم (01): يوضح العلاقة الارتباطية لعبارات الأبعاد مع الدرجة الكلية للبعد

بعد الرضا عن الذات			بعد مواجهة التحديات			بعد التفاعل مع الآخرين		
العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	,735**	,000	2	,629**	,000	3	,926**	,000
4	,819**	,000	5	,825**	,000	6	,260*	,000
7	,969**	,000	8	,886**	,000	9	,877**	,000
10	,634**	,000	11	,593**	,000	12	,465**	,000
13	,598**	,000	14	,604**	,000	15	,969**	,000
16	,559**	,000	17	,230*	,000	18	,560**	,000
19	,743**	,000	20	,917**	,000	21	,217*	,000
الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05								

المصدر: مخرجات برنامج الرزم الاحصائية النسخة 22 من إنجاز الطالب

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن جميع أسئلة الاستبيان تتمتع بدرجة عالية جدا من الاتساق الداخلي، وهي ترتبط ارتباطا دالا احصائيا مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، حيث تراوحت في المحور الأول بين (*559, و **,819,) ، وفي المحور الثاني تراوحت القيم بين (*230, و **,917,) ، وفي المحور الثالث تراوحت بين (*217, و **,969,)، ومنه فإنه الاستبيان يمتنع بصدق الاتساق الداخلي.

الجدول رقم (02): يوضح العلاقة الارتباطية بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الرضا عن الذات	,701**	,001
مواجهة التحديات	,551**	,009
التفاعل مع الآخرين	,821**	,000

تم حساب الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد الأربعة للمقياس والدرجة الكلية له بمعامل الارتباط بيرسون، حيث جاء الارتباط بين أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.551) كأدنى ارتباط بين البعد الثاني (مواجهة

التحديات) والدرجة الكلية للمقياس، و (0.821) كأعلى ارتباط بين البعد الثالث (التفاعل مع الآخرين) والدرجة الكلية للمقياس.

5-6-2- الثبات.

الثبات بألفا كرونباخ: تستخدم هذه الطريقة في تقدير ثبات مقاييس الاتجاهات واستطلاع الرأي وفي مقاييس الشخصية، وتجدر الإشارة إلى أن طريقة ألفا تعطي الحد الأدنى للقيمة التقديرية لمعامل ثبات درجات الاختبارات، فإذا كانت قيمة ألفا مرتفعة فهذا يدل بالفعل على ثبات الاختبار، أما إذا كانت منخفضة فربما يدل على أن الثبات يمكن أن تكون قيمته أكبر من ذلك باستخدام الطرق الأخرى (النبهان، 2004، ص 248)، كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (30): يوضح معامل ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبيان

الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الرضا عن الذات	07	,863
مواجهة التحديات	07	,881
التفاعل مع الآخرين	07	,781
الاستبيان ككل	21	,912

المصدر: مخرجات برنامج الرزم الاحصائية النسخة 22 من إنجاز الطالب

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن قيمة ألفا كرونباخ كانت مرتفعة في كل الأبعاد، حيث تراوحت بين (0.781) في البعد الثالث كأدنى قيمة، و (0.863) في البعد الأول كأعلى قيمة، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لجميع عبارات الاستبيان 0.912 وهو معامل ثبات مرتفع، وعليه يكون المقياس قابل للتوزيع.

5-6-3- الموضوعية:

حيث يرى مروان عبد المجيد أن الموضوعية تعد من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الأداة من أجل التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للبحوث، فالموضوعية تعني الالتزام بمصداقية البحث العلمي والأمانة العلمية، السرية التامة لما يحيط بالمبجوثين، وإتباع خطوات

علمية ممنهجة لاستخلاص المبتغى من البحوث لإثراء البحث العلمي (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2000، ص 140).

5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية.

تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارات بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بنظام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) وذلك بعد أن تم تفرغ الاستبانات في الحاسب الآلي وتمثل في:

1. معامل الثبات ألفا كرونباخ: لتحديد معامل ثبات أداة الدراسة.
2. معامل الارتباط بيرسون: لتحديد مدى الصدق البنائي بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه.
3. التكرارات والنسب المئوية: لوصف خصائص أفراد مجتمع الدراسة، ولتحديد الاستجابة تجاه محاور الدراسة التي تضمنتها أداة الدراسة.
4. حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: لتحديد استجابات أفراد مجتمع الدراسة نحو محاور الدراسة المختلفة.
5. اختبار T لعينة واحدة: لمقارنة المتوسط الوسطي للدراسة مع المتوسط الفرضي.

3-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

قبل الوصول إلى الدراسة الميدانية، قام الطالب بالخطوات المذكورة سابقا من تحديد موضوع الدراسة وضبط متغيراته، وتحديد مجتمع الدراسة واختيار العينة بطريقة مناسبة، ثم اختيار الأداة الملائمة للقياس، لتأتي بعدها مرحلة الدراسة الاستطلاعية التي يتم فيها جس النبض حول كل ما يتعلق بمجتمع الدراسة وخصائصه وكذلك تجريب الأداة المختارة للقياس وتحديد المنهج الملائم، لتأتي بعدها مرحلة التأكد من صلاحية الأداة وذلك بحساب خصائصها السيكومترية من صدق وثبات، وبعدها انتهينا من كل هذه المراحل جاءت أهم مرحلة وهي الدراسة الأساسية، التي تم فيها توزيع أداة الدراسة التمثلة في مقياس الثقة بالنفس على أفراد عينة الدراسة، وبعد التأكد من أن جميع الاستمارات تم الإجابة عليها كاملة، تأتي مرحلة تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا بالأساليب الإحصائية المناسبة وتحليلها ومناقشتها ومقارنتها بالدراسات السابقة.

خلاصة

تم في هذا الفصل عرض الخطوات المنهجية للدراسة الميدانية، التي انطلقت من الدراسة الاستطلاعية التي قُمنّا فيها باستكشاف مجتمع وعينة الدراسة وتطبيق الأداة على عينة استطلاعية، ثم تم تحديد المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، كما تم ضبط متغيرات الدراسة ووصف مجتمع الدراسة وتحديد عينته وكيفية اختيارها وخصائصها، كما تم تحديد أداة الدراسة وإبراز خصائصها السيكمترية من صدق وثبات وذكر للأدوات والأساليب الإحصائية المستعملة لمعالجة البيانات.

الفصل السادس

عرض النتائج ومناقشة
الفرضيات

6-1- عرض وتحليل النتائج .

للتحقق من صحة الفرضيات المدرجة ولتفسير استجابات عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس، تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابات افراد عينة الدراسة على الأبعاد الثلاثة للمقياس، وتم تم اعتماد المتوسطات الحسابية وفق سلم ثلاثي، وسنعمل الاختبار الاحصائي "ت" لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي .

6-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

نصت الفرضية الأولى على : " للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى الرضا عن الذات لدى المعاقين سمعياً " ، ونتائج الفرضية مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "T" لاستجابات أفراد عينة الدراة حول عبارات بعد الرضا عن الذات

درجة الحرية = 19 / المتوسط الفرضي = 2						
الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار T	مستوى الدلالة	الرتبة
01	أعتقد أنني قادر على القيام بالأعمال كما يقوم بها معظم الناس	2,55	,686	3,584	,002	5 مرتفع
04	أستطيع أن أفعل أي شيء بشكل سليم	2,70	,470	6,658	,000	3 مرتفع
07	لا أنزعج اذا انتقدني شخص ما	2,20	,754	2,373	,028	7 متوسط
10	أظن أنه ليس من السهل جرح مشاعري	2,70	,657	4,765	,000	4 مرتفع
13	أرى أن الآخرين يحبونني ويتقون بي	2,80	,523	6,839	,000	2 مرتفع
16	أقيم نفسي وأقدرها حق قدرها .	2,40	,598	2,990	,008	6 مرتفع
19	أنا واثق من نفسي ومن قدراتي	2,80	,410	8,718	,000	1 مرتفع
	بعد الرضا عن الذات	2,58	,280	9,243	,000	مرتفع

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول بعد الرضا الذات كان (2.58) بانحراف معياري قدره (0.280) وهو أكبر من المتوسط الفرضي للدراسة الذي يساوي (2) وتؤكد هذه القيمة قيمة الاختبار "ت" المحسوبة التي تقدر بـ (9.2423) بمستوى دلالة (0.000) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

كما كشفت استجابات أفراد عينة الدراسة أن العبارة رقم (19) "أنا واثق من نفسي ومن قدراتي" احتلت المرتبة الأولى كأكثر متوسط حسابي قدره (2.80) وبانحراف معياري (0.410) كما أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ (8.718) بمستوى دلالة (0.000).

وفي المرتبة الثانية كانت العبارة رقم (13) "أرى أن الآخرين يحبونني ويثقون بي" بمتوسط حسابي قدره (2.80) وانحراف معياري (0.523) وقدرت قيمة "ت" المحسوبة بـ (6.839) بمستوى دلالة (0.000).

واحتلت العبارة رقم (07) المرتبة الأخيرة "لا أنزعج إذا انتقدني شخص ما" بمتوسط حسابي قدره (2.20) وانحراف معياري (0.754)، ويلاحظ أن العبارات كل العبارات في هذا البعد قد حصلت على دور كبير باستثناء العبارة رقم (07) فحصلت على دور متوسط، كما كانت كل عبارات البعد دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)

ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (04) يمكن أن القول أن الفرضية التي تقول أن "للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى الرضا عن الذات لدى المعاقين سمعياً" قد تحققت.

6-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على : " للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى مواجهة التحديات لدى المعاقين سمعياً " ، ونتائج الفرضية مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "T" لاستجابات أفراد عينة الدراة حول عبارات بعد مواجهة التحديات

درجة الحرية = 19 / المتوسط الفرضي = 2						
الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار T	مستوى الدلالة	الرتبة
02	أخذ قراري بشكل مستقل عن الآخرين	2,55	,605	4,067	,001	6
05	أعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافي	2,95	,224	19,000	,000	2
08	لا أخشى الفشل عند القيام بعمل ما	2,60	,598	4,485	,000	5
11	أواجه المواقف الطارئة بثبات دون انفعال	2,70	,571	5,480	,000	4
14	أفتخر بأي عمل أقوم به	2,95	224,	19,000	,000	1
17	أحاول أن أشق طريق النجاح من دون أن أنظر الى المعوقات	2,80	,410	8,718	,000	3
20	أتمسك بقراري إذا عزمت القيام على بأمر ما	2,25	,587	2,666	,015	7
بعد مواجهة التحديات		2,71	,188	16,810	,000	مرتفع

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول بعد مواجهة التحديات كان (2.71) بانحراف معياري قدره (0.188) وهو أكبر من المتوسط الفرضي للدراسة الذي يساوي (2) وتؤكد هذه القيمة قيمة الاختبار "ت" المحسوبة التي تقدر بـ (16.810) بمستوى دلالة (0.00) وهي دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)

كما كشفت استجابات أفراد عينة الدراسة أن العبارة رقم (14) "أفتخر بأي عمل أقوم به" احتلت المرتبة الأولى كأكبر متوسط حسابي قدره (2.95) وبانحراف معياري (0.244) كما أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ (19.000) بمستوى دلالة (0.000).

واحتلت العبارة رقم (20) المرتبة الأخيرة "أتمسك بقراري إذا عزمت القيام على بأمر ما" بمتوسط حسابي قدره (2.25) وانحراف معياري (0.587)، كما أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (2.66) بمستوى دلالة (0.15).

ويلاحظ أن العبارات كل العبارات في هذا البعد قد حصلت على دور كبير باستثناء العبارة رقم (20) فصلت على دور متوسط، كما كانت كل عبارات البعد دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (05) يمكن أن القول أن الفرضية التي تقول أن "للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى مواجهة التحديات لدى المعاقين سمعياً" قد تحققت.

6-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

نصت الفرضية الثالثة على : " للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى التفاعل مع الآخرين لدى المعاقين سمعياً " ، ونتائج الفرضية مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (1): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "T" لاستجابات أفراد عينة الدارة حول عبارات بعد التفاعل مع الآخرين

متوسط فرضي = 2							
الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار T	مستوى الدلالة	الرتبة	الدور
03	أتطوع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها	2,90	,308	42,136	,000	1	مرتفع
06	لا أجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية	2,45	,605	18,116	,000	4	مرتفع
09	أتجنب مشاركة الآخرين في النشاطات الاجتماعية	2,15	,933	10,302	,000	6	متوسط
12	اتصرف بحرية تامة في مختلف المواقف	2,65	,587	20,184	,000	3	مرتفع
15	أناقش الآخرين بجرأة.	2,80	,523	23,936	,000	2	مرتفع
18	أتكلم بطلاقة تامة عند التحدث مع الآخرين	2,20	,410	23,974	,000	7	متوسط
21	أحس بضيق التنفس في المواقف العامة	2,45	,826	13,272	,000	5	مرتفع
بعد التفاعل مع الآخرين		2,5143	,24261	46,346	,000		مرتفع

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول بعد التفاعل مع الآخرين كان (2.51) بانحراف معياري قدره (0.242) وهو أكبر من المتوسط الفرضي للدراسة الذي يساوي (2) وتؤكد هذه القيمة قيمة الاختبار "ت" المحسوبة التي تقدر بـ (46.346) بمستوى دلالة (0.00) وهي دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)

كما كشفت استجابات أفراد عينة الدراسة أن العبارة رقم (03) "أتطوع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها" احتلت المرتبة الأولى كأكبر متوسط حسابي قدره (2.90) وبانحراف معياري (0.308) كما أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ (42.136) بمستوى دلالة (0.000)، تليها العبارة رقم (15) في المرتبة الثانية "أناقش الآخرين بجرأة" بمتوسط حسابي (2.80) وانحراف معياري (0.523) كما أن قيمة ت المحسوبة تقدر بـ (23.936) بمستوى دلالة (0.000).

واحتلت العبارة رقم (18) المرتبة الأخيرة "أتكلم بطلاقة تامة عند التحدث مع الآخرين" بمتوسط حسابي قدره (2.20) وانحراف معياري (0.410)، كما أن قيمة ت المحسوبة تساوي (23.974) بمستوى دلالة (0.00).

ويلاحظ أن العبارات كل العبارات في هذا البعد قد حصلت على دور كبير باستثناء العبارتين رقم (9) و (18) فحصلتا على دور متوسط، كما كانت كل عبارات البعد دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.01). ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (06) يمكن أن القول أن الفرضية التي تقول أن "النشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى التفاعل مع الآخرين لدى المعاقين سمعياً" قد تحققت.

6-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

إن وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة خطوة من بين خطوات البحث العلمي، بل أهم وأرقى خطوة تقوم فيها قدرات الباحث الذهنية، وتدعمها خبراته المعرفية وثروته العلمية بعملية فكرية دقيقة، وسنقوم في هذا الجزء بمناقشة النتائج المتحصل عليها بناءً على الفرضيات الموضوعية في بداية الدراسة، ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة وكذا الأطر النظرية لموضوع الدراسة

6-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

نصت الفرضية الأولى على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى الرضا عن الذات لدى المعاقين سمعياً، وبعد عرض وتحليل نتائج هذه الفرضية في الجدول رقم (04) تبين أن أفراد عينة الدراسة من المعاقين سمعياً يرون أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى الرضا عن ذاتهم، حيث كان المتوسط الحسبتي لاستجاباتهم حول هذا البعد يقدر بـ (2.58) بانحراف معياري قدره (0.280) وبلغت قيمة الاختبار "ت" المحسوبة التي تقدر بـ (9.2423) وهي دالة احصائياً مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الطفل المعاق سمعياً الممارس للنشاط الرياضي الترويحي يزيد تقديره لذاته، فالطفل المعاق عموماً والاصم خصوصاً حين يمارس الرياضة فإنه يكسر حاجز الخوف لديه الذي يلازمه جراء عدم سماع الأصوات وانعدام النطق والتواصل اللغوي بينه وبين أقرانه الأصحاء، وعليه فإنه يغير نظرتة نحوهم وهم بدورهم يبادلونه نفس الشعور ويتواصل معهم بأي طريقة ممكنة سواء كانت بالإشارة أو الإيماء .

وأيضاً تؤكد النتائج الى الدور الكبير الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في حياة المعاقين سمعياً فنظرتهم لصحته تتغير، لأنه يرى نفسه قويا مرنا وبالتالي يزيد تقديره لذاته، فمن خلال تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة يمكن للأطفال ذوي الإعاقة السمعية أن يشعروا بالقوة والسلامة البدنية مما يعزز رضاهم عن أجسامهم، كما أن لتحقيق الأهداف الرياضية أثر كبير على الأطفال ذوي الإعاقة فالشعور بالإنجاز والنجاح يعزز رضاهم عن ذاتهم.

وفي هذا الصدد يشير محمد سيد عبد الرحمان أن لتقدير الذات قيمة كبيرة في تفسير تصرفات الأفراد فالذيت يتمتعون بفعالية ذات عالية يعتقدون أنه قادرون على عمل أي شيء لتغيير واقع البيئة، أما الذيت يتصفون بفعالية ذات منخفضة فإنهم يرون أنفسهم عاجزين عن إحداث سلوك له إثارته ونتائجه (عبد الرحمان، 1998، ص 339).

كما أشار (العظامات، 2020، ص 23) أن التمارين الرياضية البدنية لا تساعد في مرونة وتقوية عضلات الجسم فقط ولكن الروح كذلك فالرياضة لها أثر فعال في زيادة ثقة المرء بنفسه وبقدراته وبالتالي حصوله على مزيد من الإستقرار النفسي والسعادة المحتملة، كما أن ممارسة الرياضة بانتظام تغير من نمط الحياة فعلا.

كما ذكر (حلمي وفرحات، 1998، ص 127) أن ممارسة الأنشطة الرياضية للمعاق تعمل على تحسين حالته النفسية نتيجة تنمية وتحسين حالته الجسمية، وبذلك ينخفض التوتر ويزداد الشعور بالقدرة على الإنجاز وتقبل الذات من الآخرين.

6-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى مواجهة التحديات لدى المعاقين سمعياً، وبعد عرض وتحليل نتائج هذه الفرضية في الجدول رقم (05) تبين أن أفراد عينة الدراسة من المعاقين سمعياً يرون أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى مواجهة التحديات، حيث كان المتوسط الحسابي لاستجاباتهم حول هذا البعد يقدر بـ (2.71) بانحراف معياري قدره (0.188) وبلغت قيمة الاختبار "ت" المحسوبة التي تقدر بـ (16.810) وهي دالة احصائياً مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الطفل المعاق سمعياً الممارس للنشاط الرياضي الترويحي تزيد لديه روح مواجهة التحديات دون رهبة أو خوف، فالمعاق سمعياً الممارس للأنشطة الرياضية الترويحية يرى أنه قادر على جميع الأعمال كما يقوم بها جميع الناس فيندمج ويستجيب مع زملائه ومدربه وتفاعل معهم ويستجيب لمواقف اللعب ويتقبل الهزيمة بروح رياضية ويسعى للفوز مع جماعته، مما ينعكس ذلك على حياته وشخصيته وعلاقته مع أفراد المجتمع، فالسلوك الرياضي قد ترسخ في ذهنه والمعاملة الطيبة صارت عنواناً له، فيحس بتقدير ذاته حين يتطوع المساعدة لمن يحتاجها، كما يفخر بنفسه حين إنجاز أعبائه اليومية ومواجهة المواقف الطارئة بكل ثبات ودون انفعال، كل هذا يشعره بالراحة النفسية والطمأنينة لأنه يعتمد على نفسه ويقل اعتماده على الآخرين.

كما تسهم الأنشطة البدنية والرياضية في الارتقاء بالناحية النفسية للفرد، فمن خلال ممارسة الرياضة يتخلص الفرد من الضغوط الحياتية المختلفة، فتعمل الرياضة على التخلص من التوتر العصبي والارهاق النفسي والتخلص من الكبت، حتى يتمكن الفرد من خلال اللعب من ترقية الانفعالات وضبط النفس وتحقيق التكيف النفسي، فمن خلال ممارسة الرياضة يتمكن الفرد من الشعور بالسرور والمرح والراحة النفسية والمزاجية، ويمكنه أيضاً ضبط النفس والسيطرة عليها في مواقف اللعب المختلفة، كما أن الرياضة هي إحدى القنوات الأساسية في إشباع وتفريغ الطاقة الموجودة داخل الإنسان، فقد أثبتت الأبحاث مدى تأثير الرياضة على سلوك الأفراد الممارسين لها من توازن في الانفعالات والقدرة على السيطرة وعلى تحمل الألم والثقة بالنفس واحترام الذات (حجر ومحمود، 2014، ص 63).

ويرى الخولي أمين أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تنمي القيم الاجتماعية المقبولة، حيث ينمو الفرد من خلال قيم الجماعة، وعبر تفاعل اجتماعي ثري، حيث يستخدم قدراته لصالح فريقه، فيعتاد على التعاون ويتعلم التفاهم والإيثار، ويدرك الفرد من خلال هذا التفاعل معاني التماسك والمشاركة والانتماء، كما يوفر النشاط فرصاً لنمو العلاقات الاجتماعية من خلال ربط الصداقات والألفة الاجتماعية، فيكتسب من خلالها مساهمة النظم السائدة في المجتمع من خلال القوانين البسيطة التي تفرضها هذه الحياة الرياضية (أمين الخولي، 2001، ص 172).

6-2-3 - مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثالثة على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى التفاعل مع الآخرين لدى المعاقين سمعياً، وبعد عرض وتحليل نتائج هذه الفرضية في الجدول رقم (06) تبين أن أفراد عينة

الدراسة من المعاقين سمعيا يرون أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى التفاعل مع الآخرين، حيث كان المتوسط الحسابي لاستجاباتهم حول هذا البُعد يقدر بـ (2.51) بانحراف معياري قدره (0.242) وبلغت قيمة الاختبار "ت" المحسوبة التي تقدر بـ (46.346) وهي دالة احصائيا مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

وتظهر نتائج الدراسة الدور الإيجابي الكبير لممارسة النشاط الرياضي الترويحي بالنسبة للأطفال المعاقين سمعيا، إذ أن اشتراك المعاقين سمعيا في الألعاب والأنشطة الرياضية يفسح المجال أمامه للتعبير عن نفسه، كما أن تواجده في موقف لعب معين يتطلب مناداة زميله أو طلب الكرة ينمي لديه خاصية التواصل سواء باستعمال ايماءات وتعابير وحركات وإشارات متنوعة ومختلف حسب الموقف.

وهذا ما أكدته " راجع أحمد عزة" من خلال تعريفه للرياضات ذات الطابع الجماعي، الذي يعتبر أن ممارسة الرياضة الجماعية بمثابة وسيلة فعالة في الادمج المجتمع عمومات والمعوق سمعيا خصوصا، إذ تساعده على الخروج من انطوائه بما تمنحه من فرصة للتعاون والتعارف مع أفراد آخرين والتعامل معهم، وبما تنميه من قدرات على عقد صلات اجتماعية وتكوين صورة إيجابية عن الحياة الاجتماعية، واتصال المعوق سمعيا بالعالم الخارجي والتمتع بالحقوق والقيام بالواجبات والمسؤوليات الواجب تحملها، مما يساعده على الخروج من دائرة الانعزال والعقد النفسية، وتدفعه إلى مواجهة المجتمع بالمساهمة الفعالة والايجابية كبقية الأفراد العاديين.

كما يؤكد "أرون إيزمان" على أن استخدام اللعب كوسيلة علاجية يتيح كل الفرص لاعادة بناء العلاقة مع الآخر، حيث تتسع الحدود وتقل الضوابط، ويستطيع أن يعبر الأطفال عن مشاعرهم بحرية في اللعب، ويعيشوا مشاعرهم وأحاسيسهم تجاه الآخرين ويعبروا عنها كاملة حتى وإن كانت تحتوي على غضب أو كراهية أو خوف، ففي حجرة اللعب كل العالم متاح، ويستطرد "إيزمان" على أن الهدف من العلاج باللعب لا يكون عادة في إعادة تمثيل المواقف أو الأحداث بل على العكس الهدف الرئيس هو إدخال عنصر الإيجابية في لعب الطفل بمواده وموضوعاته وأنواعه حتى يكون وسيلة جيدة لاقامة التواصل والحوار مع الآخرين (Esman,1983, p13-15).

6-2-5- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة للدراسة على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين سمعياً.

بعد عرض نتائج الفرضية الأولى في الجدول رقم (4) تبين أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى الرضا عن الذات لدى المعاقين سمعياً، وبعد عرض نتائج الفرضية الثانية في الجدول رقم (5) تبين أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى مواجهة التحديات لدى المعاقين سمعياً، كما بينت نتائج الفرضية الثالثة في الجدول رقم (6) على أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع مستوى التفاعل مع الآخرين لدى المعاقين سمعياً، ويظهر ذلك جلياً من خلال المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الثقة بالنفس إذا جاءت كلها ضمن الدور الكبير وأكدتها نتائج الاختبار الاحصائي "ت".

ولقد ورد في دراسة (بدر العمر، 1987) إلى أن الفرد إذا شعر بدرجة من الاستقلال الذاتي والتقبل الإيجابي فإن هذا ينمي لديه الثقة بالنفس وبالتالي يظهر قدر كبير من الدافعية للإنجاز الناجم عن التقدير الإيجابي للذات الشخصية، وبهذا يصل الفرد إلى التقدير الإيجابي لذاته انطلاقاً من التقدير الذي يعطيه لذاته أي نحو شخصيته وقدراته ككل وصولاً إلى مدى ثقته بهذه القدرات والإمكانات المتوفرة.

وهذا ما أكدته دراسة "إيمان عبد الأمير الخزرجي" حيث توصلت بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تحسين القدرات الحركية والحسية والبدنية والاجتماعية لفئة المعاقين بشكل خاص من حيث أنها تكسب الفرد المعاق الثقة بالنفس بما تحتويه من ألعاب متنوعة ومهارات حركية أساسية، وبما تتجه من فرص متكررة للتعبير عن النفس والذات والنجاح في المواقف المختلفة للعب تلعب دوراً هاماً في تكوين شخصية المعاق وتكيفه الشخصي والاجتماعي. (إيمان عبد الأمير الخزرجي، 2001، ص 117).

وتتفق نتائج دراستنا الحالية مع ما أسفرت عنه نتائج الدراسات التي أجريت على ذوي الاحتياجات الخاصة مثل دراسة (أحمد بوسكرة، 2001) على أن فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الحسي الحركي وكذا نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة، ودراسة (صغيري وآخرون، 2020) لوجود فروق دالة إحصائية بين المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وغير الممارسين في الأبعاد الثلاثة للتفاعل الاجتماعي (التواصل غير اللفظي، الانتماء، التعاون) لصالح الممارسين. (الشيخ الصافي،

(2017) الذي توصل إلى أن البرنامج الترويحي المقترح ساهم في تحسين مهارات الاستقلالية والتعاون عند فئة الأطفال المعاقين سمعياً الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و 12 سنة، ودراسة (تمار محمد، 2014) الذي أكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية المكيفة على مستوى بعد الذات الشخصية والثقة بالنفس لصالح العينة الممارسة وبتأثير كبير.

وأخيراً نشير إلى ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والألعاب الرياضية عموماً المخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة تيسرهم على التفاعل الاجتماعي، كون اندماجهم ضمن مواقف اللعب والتنافس يتيح لهم فرصة التعبير عن أنفسهم والتواصل مع أقرانهم وبناء روابط الصداقة مع غيرهم.

الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

7-1- الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة والتي خلصنا فيها إلى الدور الكبير الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين سمعياً، كما أمكننا استنتاج النتائج التالية:

- ◀ للنشاط الرياضي الترويحي دور كبير في رفع مستوى الرضا عن الذات لدى المعاقين سمعياً.
- ◀ للنشاط الرياضي الترويحي دور كبير في رفع مستوى مواجهة التحديات لدى المعاقين سمعياً.
- ◀ للنشاط الرياضي الترويحي دور كبير في رفع مستوى التفاعل مع الآخرين لدى المعاقين سمعياً.

وتأتي هذه النتائج لتبرز الفوائد والأهمية النفسية والبدنية لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى فئة المعاقين سمعياً هذه الفئة التي تعاني في صمت وانعزال عن المجتمع، كما نستنتج أنه من خلال الممارسة الرياضية المنتظمة والهادفة والمبنية على أسس علمية يتمكن المعاقون سمعياً من تبادل الاهتمام مع أقرانهم ويطورون مهارات التواصل فيما بينهم ومع غيرهم، وينوعون من اهتمامهم ما بين زملائهم والأدوات والتعليمات الممنوعة لهم وبذلك يخرجون من قوقعة الانشغال بالذات، فممارسة النشاط الرياضي الترويحي يعتبر تجربة مميزة لمثل هاته الفئة الخاصة.

7-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

بناء على ما توصلنا إليه في دراستنا الحالية فإننا نقترح مايلي:

- تجهيز المراكز والمدارس المتخصصة بمختلف التجهيزات الرياضية (ملاعب معشوشبة ، قاعات رياضية، كرات ... الخ)
- عقد اتفاقيات بين المسابح والمراكز المتخصصة لإتاحة الفرصة للأطفال المعاقين سمعياً المتمدرسين بالمراكز المتخصصة لممارسة السباحة كونها من أهم الأنشطة الرياضية التي تساعد على التفاعل والتواصل.
- اقتراح برامج رياضية مكيمة تنمي وترفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين سمعياً.
- إجراء دراسات مماثلة على أصناف أخرى من الاعاقات.
- العناية بأساتذة التربية المتخصصة وذلك بتكوينهم تكويناً شاملاً وخاصة في مجال علم النفس والتربية الخاصة.

قائمة المصادر

والمراجع

1. أسعد، يوسف ميخائيل (1977): الثقة بالنفس، دار النهضة. مصر، القاهرة.
2. حجر، هاني محمد، ومحمود، اسماعيل (2014): الرياضة وصحة المجتمع، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
3. حسن محمود، هدة وحسن محمود، ماهر (2008): الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمتحدي الإعاقة الذهنية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
4. حلمي، إبراهيم، وفرحات، ليلي السيد (2008): التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. الخطيب، جمال (1998): الإعاقة السمعية، دار المكتبة الوطنية، الأردن.
6. الخطيب، جمال (1998): مقدمة في الإعاقة السمعية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
7. الخطيب، جمال (2005): مقدمة في الإعاقة السمعية، ط2، دار الفكر، عمان.
8. درويش، كمال، والحماحي محمد (1997): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
9. رحمة، براهيم (1998): تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
10. الروسان، فاروق (2001): سيكولوجية الأطفال غير العاديين في مقدمة التربية الخاصة، ط5، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
11. الزريقات، إبراهيم (2003): الإعاقة السمعية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
12. السعيد، هلا (2015): الإعاقة السمعية دليل علمي وعملي للأباء والمتخصصين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
13. شفيقة، داوود (2015): العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، العدد 12، الجزائر.
14. طاهر، إيمان (2013): الإعاقة أنواعها وطرق التغلب عليها، وكالة الصحافة العربية، القاهرة.
15. طه، عبد الرحيم طه (2006): مدخل الى الترويح، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
16. عادل، عبد الله محمد (2004): مقياس الثقة بالنفس، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

قائمة المصادر والمراجع

17. عامر، طارق عبد الرؤوف، وربيع محمد (2008): الإعاقة السمعية مفهومها أسبابها تشخيصها، دار طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة.
18. عبد الحي، محمد فتحي (2001): الإعاقة السمعية وبرنامج إعادة التأهيل، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.
19. عبد السلام، تهاني محمد (2001): الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، القاهرة.
20. عبد القادر، أشرف أحمد (2010): سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، مكتبة الإسكندرية، الإسكندرية.
21. عبد المعطي، حسن مصطفى، وأبو قلة، السيد عبد الحميد (2007): مدخل إلى التربية الخاصة، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
22. عبيد، ماجدة السيد (2000): السامعون بأعينهم الإعاقة السمعية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
23. عثمان، منى شعبان (2017): لمنهج والمنهجية في الإدارة التربوية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
24. العزة، سعيد حسني (2001): الإعاقة السمعية واضطرابات الكلام والنطق واللغة، الدار العلمية الدولية للنشر والطباعة، عمان.
25. غولي، إسماعيل القرعة، وإبراهيم، مروان عبد المجيد (2001): التربية الترويحية وأوقات الفراغ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
26. القريوتي، إبراهيم (2006): الإعاقة السمعية، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
27. القوسي، عبد العزيز (1982): أسس الصحة النفسية، ط7، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
28. كمال، طارق (2007): الإعاقة الحسية المشككة والتحدى، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
29. محمد الحماحمي محمد، عبد العزيز، عيدة مصطفى، (1998): الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
30. وتوت، حمدي أحمد السيد، والصواف، نهى (2013): الصم والدمج مع الأسوياء في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
31. يوسف، الاقصري (2001): الثقة بالنفس: كيف تقوي ثقتك بنفسك امام الاخرين، دار اللطائف للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

ثانيا: الأطروحات والرسائل الجامعية

32. بوسكرة، أحمد (2002): النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز النفسية التربوية، أطروحة لنيل شهادة الماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم، الجزائر.
33. تمار محمد (2015): فاعلية الأنشطة الرياضية المكيفة في رفع مستوى تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله-، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
34. الشيخ الصافي (2018): أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية (الاستقلالية، التعاون) لدى المعاقين سمعيا، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
35. بن هنية، وهيبة (2023): أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي على التوافق النفسي للتلاميذ المتأخرين دراسيا، أطروحة دكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة باتنة 2.
- ثالثا: المقالات العلمية**
36. أحمد كريش، محمد بودوح، الاتجاهات الوالدين نحو الطفل المعاق سمعيا، دراسة مقارنة على عينة من الأولياء بمدرسة صغار الصم بين عاشورالبليدة، العدد 2، 2021، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية.
37. صغيري، رابح، وعروسي، الدراجي، ونطاح، كمال (2020): دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا، مجلة علوم الأداء الرياضي، مج 2، ع 2.
38. حسام، بشير، وعامر، حملاوي (2014): أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا، مجلة علوم الرياضة، مج 7، ع 20.
39. رافع، أحمد، وخلاف، علي (2021): الثقة بالنفس وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، مج 4، ع 2.
40. الصادق، آدم وادي (2021): الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الديمغرافية لطلاب كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية، مجلة مدرات للعلوم الاجتماعية والإنسانية، ع3.
41. سرابية، الهادي (2014): الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز، مجلة المحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ج 2، ع3.

قائمة المصادر والمراجع

42. جنداوي، عبد الرحمان (2016): أهمية النشاط الرياضي الترويحي في دمج الأطفال المعاقين سمعياً، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، مج 7، ع2.
43. مطاوسين، أحمد (2022): دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مج 8، ع1.

قائمة الملاحق

جامعة مجمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الاعلام والاتصال الرياضي



الاستمارة

يشرفني أن أتقدم إليكم بهذه الاستمارة والتي تخص الدراسة التي أقوم بها تحت عنوان " دور النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين سمعيا" وهذا لاستكمال نيل شهادة الماستر .

وأرجوا منكم تعبئة الاستمارة بعناية ودقة واختيار الإجابة التي ترونها مناسبة علما بأن الإجابة ستحاط بسرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

وشكرا على اهتمامكم وتعاونكم

مقياس الثقة بالنفس

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات	
			أعتقد أنني قادر على القيام بالأعمال كما يقوم بها معظم الناس	01
			أأخذ قراراتي بشكل مستقل عن الآخرين	02
			أأطوع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها	03
			أستطيع أن أفعل أي شيء بشكل سليم	04
			أعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافي	05
			لا أجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية	06
			لا أنزعج إذا انتقدني شخص ما	07
			لا أخشى الفشل عند القيام بعمل ما	08
			أتجنب مشاركة الآخرين في النشاطات الاجتماعية	09
			أظن أنه ليس من السهل جرح مشاعري	10
			أواجه المواقف الطارئة بثبات دون انفعال	11
			أصرف بحرية تامة في مختلف المواقف	12
			أرى أن الآخرين يحبونني ويتقنون بي	13
			أفتخر بأي عمل أقوم به	14
			أناقش الآخرين بجرأة.	15
			أقيم نفسي وأقدرها حق قدرها.	16
			أحاول أن أشق طريق النجاح من دون أن أنظر الى المعوقات	17
			أتكلم بطلاقة تامة عند التحدث مع الآخرين	18
			أنا واثق من نفسي ومن قدراتي	19
			أتمسك بقراري إذا عازمت القيام على بأمر ما	20
			أحس بضيق التنفس في المواقف العامة	21

مخرجات Spss

Echelle : الثبات لبعء الرضا عن الذات :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,863	7

Echelle : مواجهة التحديات :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,881	7

Fiabilité التفاعل مع الاخرين

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,781	7

Echelle : المقياس

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,912	21

Corrélations الاتساق الداخلي

Corrélations

		الرضا_عن_الذات	الارادة_والاصرار	التفاعل_مع_الآخرين	الثقة_بالنفس
الرضا_عن_الذات	Corrélation de Pearson	1	,042	-,160	,701**
	Sig. (bilatérale)		,861	,500	,001
	N	20	20	20	20
الارادة_والاصرار	Corrélation de Pearson	,042	1	,019	,551*
	Sig. (bilatérale)	,861	,937	,937	,009
	N	20	20	20	20
التفاعل_مع_الآخرين	Corrélation de Pearson	-,160	,019	1	,821
	Sig. (bilatérale)	,500	,937	,937	,000
	N	20	20	20	20
الثقة_بالنفس	Corrélation de Pearson	,701**	,551*	,810	1
	Sig. (bilatérale)	,001	,009	,000	
	N	20	20	20	20

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Test T

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
a1	20	2,55	,686	,153
a4	20	2,70	,470	,105
a7	20	2,40	,754	,169
a10	20	2,70	,657	,147
a13	20	2,80	,523	,117
a16	20	2,40	,598	,134
a19	20	2,80	,410	,092
الرضا_عن_الذات	20	2,58	,280	,063

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 2				
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
a1	3,584	19	,002	,550	,23
a4	6,658	19	,000	,700	,48
a7	2,373	19	,028	,400	,05
a10	4,765	19	,000	,700	,39
a13	6,839	19	,000	,800	,56
a16	2,990	19	,008	,400	,12
a19	8,718	19	,000	,800	,61
الرضا_عن_الذات	9,243	19	,000	,579	,45

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
b2	20	2,55	,605	,135
b5	20	2,95	,224	,050
b8	20	2,60	,598	,134
b11	20	2,70	,571	,128
b14	20	3,00	,000 ^a	,000
b17	20	2,80	,410	,092
b20	20	2,35	,587	,131
الارادة_والاصرار	20	2,71	,188	,042

a. t ne peut pas être calculé, car l'écart type est nul.

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 2				
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
b2	4,067	19	,001	,550	,27
b5	19,000	19	,000	,950	,85
b8	4,485	19	,000	,600	,32
b11	5,480	19	,000	,700	,43
b17	8,718	19	,000	,800	,61
b20	2,666	19	,015	,350	,08
الارادة_والاصرار	16,810	19	,000	,707	,62

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
c3	20	2,90	,308	,069
c6	20	2,45	,605	,135
c9	20	2,15	,933	,209
c12	20	2,65	,587	,131
c15	20	2,80	,523	,117
c18	20	2,20	,410	,092
c21	20	2,45	,826	,185
التفاعل_مع_الآخرين	20	2,5143	,24261	,05425

est sur échantillon unique

	Valeur de test = 0				
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
c3	42,136	19	,000	2,900	2,76
c6	18,116	19	,000	2,450	2,17
c9	10,302	19	,000	2,150	1,71
c12	20,184	19	,000	2,650	2,38
c15	23,936	19	,000	2,800	2,56
c18	23,974	19	,000	2,200	2,01
c21	13,272	19	,000	2,450	2,06
التفاعل مع الاخرين	46,346	19	,000	2,51429	2,4007

ملخص الدراسة

العنوان : دور النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين
سمعيًا - دراسة ميدانية بمدرسة الاطفال المعاقين بصريا -

أهداف الدراسة:

- دور النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الرضا عن الذات لدى الأطفال المعاقين سمعيًا.
- دور النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى مواجهة التحديات لدى الأطفال المعاقين سمعيًا.
- دور النشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى التفاعل مع الآخرين لدى الأطفال المعاقين سمعيًا.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

مجتمع وعينة الدراسة: الأطفال المعاقين سمعيًا المتمدرسين بمدرسة الأطفال المعاقين بصريا ثامر مبروك بولاية المسيلة خلال السنة الدراسية 2024/2023، وتمثلت عينة الدراسة في 20 طفلا تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

اساليب جمع البيانات: مقياس الثقة بالنفس

نتائج الدراسة:

- للنشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى الرضا عن الذات لدى الأطفال المعاقين سمعيًا.
- للنشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى مواجهة التحديات لدى الأطفال المعاقين سمعيًا.
- للنشاط الرياضي الترويحي في رفع مستوى التفاعل مع الآخرين لدى الأطفال المعاقين سمعيًا.

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- تجهيز المراكز والمدارس المتخصصة بمختلف التجهيزات الرياضية (ملاعب معشوشبة ، قاعات رياضية، كرات ... الخ)
- عقد اتفاقيات بين المسابح والمراكز المتخصصة لإتاحة الفرصة للأطفال المعاقين سمعيًا المتمدرسين بالمراكز المتخصصة لممارسة السباحة كونها من أهم الأنشطة الرياضية التي تساعد على التفاعل والتواصل.
- اقتراح برامج رياضية مكيفة تنمي وترفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المعاقين سمعيًا.
- إجراء دراسات مماثلة على أصناف أخرى من الاعاقات.
- العناية بأساتذة التربية المتخصصة وذلك بتكوينهم تكوينًا شاملاً وخاصة في مجال علم النفس والتربية الخاصة.