الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطـوفونيا

دور الأنشطة الرياضية والبدنية في تعزيز تقدير الذات لدى معاقين سمعيا بالمدرسة الصم وبكم ببلدية متليلي

دراسة ميدانية بولاية غرداية

مذكّرة مكمّلة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي

من إعداد الطالبة :

ـ عبد العالي عائشة

تحت إشراف الدكتورة :

ـ ياسمينة تشعبت

الموسم الجامعي:2026\2027

بسم الله الرحمان

الرحيم

﴿لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَىٰ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ﴾

سورة النور، الآية 61.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى هذا العمل المتواضع إلى:

نبض الروح أمي الغالية التي لن انسى لها جهودها وتضحياتها والى ابي العزيز الدي سندني في إتمام هدا العمل ادمهم الله لي وحفضهم

والى اخواتي زهرة وجهينة واخي أسامة شكرا على دعمكم المعنوي وعلى المساندة الدائمة لي حفضهم الرحمان وأطال في عمركم

وأهدي ثمرة جهدي للأستاذة الدكتورة "**ياسمينة تشعبت** "التي ساعدتني على ما بدلته من عناية وتقديم والنصائح والإرشادات والتوجيهات طيلة مدة إنجاز هذا العمل المتواضع شكرا عرفان وتقديرا جزيلا لكي

اهديكم ثمرة تعبي وجهدي لكل العائلة "عبد العالي وسويلم "الكرام لنرى اليوم حصدهم ، فالحمد الله على عظيم فضله وجزيل عطائه

شكر وعرفان

في البداية، أتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الله سبحانه وتعالى الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع، وأسأله أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والامتنان للأستاذة المشرفة على إعداد هذه المذكرة

الدّكتورة *ياسمينة تشعبت على كل ما قدمته لي من دعم و* توجيهاتها ونصائحها القيمة ومساندة وتشجيع في مسيرة إنسانية وعلمية زاهرة وعابقة بالمودة وحب والعطاء، فجزاها الله خير الجزاء

كما يقودني الواجب الاعتراف بالفضل إلى تقديم جزيل الشكر إلى أستاذة الأفاضل – أستاذة قسم علم النفس في جامعة غرداية الذين لم يبخلوا علي بالتكوين الجامعي في مشوري الجامعي في تقديم يد المساعد لا من قريب ولا من بعيد

وأتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة كذلك أعضاء لجنة المناقشة الأفاضل على قبولهم مناقشة هذا العمل، وعلى وقتهم وجهدهم المبذول في قراءته وتقييمه.

كما أخص بالشكر كل من ساعدني في الجانب الميداني من هذه الدراسة، سواء من خلال تسهيل جمع البيانات أو التعاون أثناء تطبيق أدوات البحث.

وتنحني كلمات الشكر والإخلاص والمحبة والوفاء أمام أسرتي وتتبسم امتناني إلى كل من كرمني الله بهم:

والديا الكريمين، وإخوتي، وأخواتي، على إخلاصهم وفيض عطائهم وخالص دعائهم وطيب مساعدتكم فبارك الله فيكم جميعا

وفي الأخير، أوجه شكري لكل من دعموني ووقفوا إلى جانبي لإتمام هذا العمل، ولو بكلمة تشجيع أو دعاء صادق.

فشكرا لكم

جميعا.....

ملخص الدّراسة

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن دور الأنشطة الرياضية والبدنية في تعزيز تقدير الذات لدى معاقين سمعيا ، وتكونت العينة من (29)فرداً تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية من ذوي الاحتياجات الخاصة بمدرسة الصم والبكم بولاية غرداية، تراوحت أعمارهم ما بين (11و18)سنة، وتم تطبيق مقياسين تقدير الذات ل سنة ونشاط الرياضي والبدني ل سنة وتمت معالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين تقدير الذات والنشاط الرياضي يعزى لمتغير الجنس ،كما أسفرت النتائج عن عدم اختلاف دال إحصائيا بين أفراد العينة في النشاط الرياضي البدنية وتقدير الذات، كما أسفرت النتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط لتقدير الذات، لكل ابعادها (ذات الاجتماعية، الذات المادية، أداء الذات) يعزى لمتغير الجنس، ودرجة الصمم، وقد أسفرت النتائج على ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة وثيقة الصّلة بالدراسة الحاليّة.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات؛ النشاط الرياضي والبدني؛ الإعاقة السمعية.

The current study aimed to investigate the role of sports and physical activities in enhancing self-esteem among hearing-impaired individuals. The sample consisted of 29 participants selected purposively from individuals with special needs at the School for the Deaf and Mute in Gardai Province. Their ages ranged between 11 and 18 years. Two scales were applied: the self-esteem scale and the sports and physical activity scale. The data were processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

The results of the study revealed a weak inverse correlational relationship between self-esteem and sports activity attributed to the gender variable. The findings also showed no statistically significant differences among the sample members in sports and physical activity and self-esteem. In addition, the study results indicated a moderate level of self-esteem in all its dimensions (social self, physical self, and self-performance), attributed to the variables of gender and degree of deafness. These results were interpreted in light of the theoretical frameworks and previous studies closely related to the current study.

Keywords: Self-esteem; sports and physical activity; hearing impairment.

فهرس المحتويات

"إهداء".....4
"شكر وعرفان".....5
ملخص الدّراسة 6
فهرس المحتويات.....7
فهرس الجداول.....11
فهرس شكل البينات 12
فهرس الملاحق.....12
مقدمة 14
القسم الأول: الإطار النظري.....
القسم الثاني: الإطار العام الإشكالية .....
تحديد الإشكالية 16
تساؤلات الدّراسة 18
أهداف الدّراسة.....19
أهمية الدّراسة.....19
التحديد الإجرائي لمصطلحات الدّراسة.....20
الدّراسةالسابقة.....22
الفصل الثاني: مفهوم الذات وتقدير الذات والإعاقة السمعية
1-تمهيد.....27
1-1-مفهوم الذات. 28

2-تعريف مفهوم الذات.....29
3-أبعاد مفهوم الذات.....30
4-خصائص مفهوم الذات 31
5-نواع مفهوم الذات.....32
3-1-1مفهوم تقدير الذات 32
6-تعريف تقدير الذات 32
7-فرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.....33
5-مكونات تقديرالذات.....34
8-أهمية تقدير الذات 35
9-نظريات المفسرة لتقدير الذات.....36
10-أبعاد تقدير الذات 37
11-وسائل تقدير الذات.....37
12-إستراتجية تقدير الذات 38
3-1-1- مفهوم الإعاقة السمعية.....
13-جهاز السمعي. 40
14تعريف الإعاقة السمعية 41
15-تصنيف الإعاقة السمعية.....41
16-أنواع الإعاقة السمعية ..,.....43
17-اعاقات جهز العصبي السمعي 43
18-ظاهر الإعاقة السمعية 44
19-بعض المفاهيم الخاطئة عن الإعاقة السمعية..... 44
20-دمج المعاقين سمعيا 45

21-خلاصة الفصل الثاني 45-46

الفصل الثالث :الأنشطة الرياضية والبدنية

1-تمهيد.....48
2-تعريف النشاط الرياضية والبدنية.....49
3-الأهداف النشاط الرياضي والبدني 49
4-خصائص النشاط الرياضي والبدني 50
5-الأسس العلمية لنشاط الرياضي والبدني 51
6-دوافع المتعلقة بممارسة النشاط الرياضي والبدني 51
7-واجبات النشاط الرياضي والبدنية 53
8-خلاصة الفصل الثالث 55

الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية الدّراسة

1-تمهيد.....57
2-الدّراسة الاستطلاعية 57
3-منهج الدّراسة 58
4-حدود الدّراسة.....58
5-تحديد عينة البحث وخصائصها 59
6-أدوات الدّراسة.. 60
7-لأساليب الإحصائية المستعملة. 62

الفصل الخامس :عرض وتفسير النتائج

1-تمهيد.....64

2-الإجابة على التساؤل الأول.....64
الإجابة على التساؤل الثاني.....65
4-الإجابة على التساؤل الثالث.....66
5_الاستنتاج العامّ 70
6_توصيات المقترحة 71
7_خاتمة 72
قائمة المراجع 73
قائمة الملاحق 78

1-)جدول الجداول

الرقم	الصفحة	اسم الجدول
01	59	نسبة الجنس
02	63	علاقة بين تقدير الذات ونشاط الرياضي البدني
03	64	فروق بين ذكور والإناث
04	64	فروق بين الجنسين متغيرين
05	65	مستوى تقدير الذات

2-)جدول الأشكال والبيانات

الرقم	الصفحة	إسم الأشكال والبيانات
01	31	أبعاد الذات
02	40	مخطط الجهاز السمعي
03	52	واجبات النشاط الرياضي والبدني
04	65	مستوى تقدير الذات عند درجة الصم

3-) جدول الملاحق

الرقم	الصفحة	إسم الملحق
01	80	يوضح استبيان لمقياس تقدير الذات
02	82	يوضح استبيان لمقياس النشاط الرياضي والبدني
03	84	يوضح نتائج فروق في الجنس
04	85	يوضح نتائج علاقة بين المتغيرين
05	87	يوضح مستوى تقدير الذات

المقدمة

المقدمة

إن الإنسان كائنٌ اجتماعيٌّ يتأثر بمختلف الظروف النفسية والاجتماعية والبيئية التي تحيط به، حيث تنعكس هذه الظروف على شخصيته وتوافقه النفسي ونظرته إلى ذاته. فكلما استطاع الفرد تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي شعر بقيمته وأهميته داخل المجتمع، مما يسهم في تكوين صورة إيجابية عن ذاته وتحقيق حاجاته الفيزيولوجية الأساسية. ويتضح ذلك من خلال هرم الحاجات الذي وضعه (ما سلو) والدوافع التي يسعى الفرد إلى إشباعها، ومن بينها تقدير الذات، الذي يُعد من أهم الجوانب النفسية التي تساعد الفرد على التكيف مع الحياة، إذ يرتبط بدرجة تقبله لنفسه وثقته بقدراته وشعوره بالكفاءة والنجاح. كما أن انخفاض تقدير الذات قد يؤدي إلى الشعور بالنقص والعزلة والانسحاب الاجتماعي، خاصة لدى الفئات التي تواجه صعوبات في التواصل والتفاعل مع الآخرين.

ونظراً لأهمية التربية في حياة الإنسان، يُعد النشاط الرياضي والبدني من أهم العوامل التربوية التي يحتاج إليها الفرد، فهو وسيلة لتحقيق أهدافه، وفي مقدمتها إعداده إعداداً صحيحاً ليصبح راشداً وقادراً على مواجهة مختلف ظروف الحياة (عامر شافع وآخرون، 2020، ص337).

ومن بين مختلف التحديات، يبرز المعاق سمعياً باعتباره من أكثر الفئات عرضةً للتأثيرات النفسية والاجتماعية نتيجة فقدان أو ضعف القدرة على السمع، الأمر الذي قد ينعكس على تواصله مع المحيطين به، ويجعله أكثر عرضةً للشعور بالعزلة أو ضعف الثقة بالنفس. فالإعاقة السمعية لا تؤثر فقط على الجانب اللغوي والتواصلي، بل تمتد آثارها إلى الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية، حيث يواجه الفرد الأصم صعوبات في التعبير عن مشاعره وفهم الآخرين، مما قد يؤثر في تكوين مفهومه عن ذاته وتقديره لها.

ومن هنا برزت الحاجة إلى الاهتمام بالأساليب والوسائل التي يمكن أن تسهم في تعزيز تقدير الذات لدى المعاقين سمعياً، من خلال توفير بيئة تساعدهم على إبراز قدراتهم وتنمية مهاراتهم والشعور بالاندماج والقبول داخل المجتمع. ويُعتبر تعزيز تقدير الذات عاملاً مهماً في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لهذه الفئة، لما له من دور في تنمية الثقة بالنفس، وتحسين العلاقات الاجتماعية، وزيادة الشعور بالاستقلالية والقدرة على مواجهة المواقف المختلفة. كما أن الاهتمام بالجوانب النفسية للمعاق سمعياً أصبح من القضايا الأساسية التي تسعى الدراسات الحديثة إلى التركيز عليها، بهدف مساعدته على التكيف الإيجابي مع إعاقته وتحقيق نمو نفسي واجتماعي سليم.

ويُسهم تقدير الذات المرتفع لدى المعاق سمعياً في تكوين شخصية أكثر توازناً واستقراراً، حيث يشعر الفرد بقيمته وقدرته على الإنجاز والمشاركة الفعالة داخل المجتمع، مما يدفعه إلى تكوين علاقات اجتماعية إيجابية والتفاعل بثقة مع الآخرين. كما أن شعور الأصم بالتقبل والدعم من الأسرة والمدرسة والمجتمع يساعده على تجاوز العديد من الصعوبات النفسية التي قد تواجهه، ويخفف من مشاعر القلق أو الانطواء الناتجة عن صعوبات التواصل. لذلك، فإن الاهتمام بتنمية الجوانب النفسية لهذه الفئة لا يقل أهمية عن الاهتمام بالجوانب التعليمية أو التأهيلية، لأن بناء شخصية سوية ومتوازنة يبدأ من تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالقدرة والكفاءة.

إضافةً إلى ذلك، تُعد مرحلة الطفولة والمراهقة من أكثر المراحل حساسية في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد، إذ تتشكل خلالها اتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين. وإذا لم يجد المعاق سمعياً الرعاية النفسية والاجتماعية المناسبة، فقد يؤدي ذلك إلى تكوين صورة سلبية عن ذاته تنعكس على سلوكه وتفاعله الاجتماعي ودافعيته نحو التعلم والنجاح. ولهذا، فإن توفير فرص تساعده على التعبير عن نفسه وإثبات قدراته يُعد أمراً ضرورياً لتعزيز شعوره بالأمان النفسي والانتماء الاجتماعي.

كما أن تطور المجتمعات الحديثة وازدياد الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة ساهما في ظهور توجهات تربوية ونفسية تهدف إلى دمج المعاقين سمعياً داخل المجتمع، وإتاحة الفرص أمامهم للمشاركة في مختلف الأنشطة الحياتية. وقد أكدت العديد من الدراسات أن توفير بيئة داعمة ومحفزة يسهم بشكل كبير في رفع مستوى تقدير الذات لديهم، من خلال تشجيعهم على التفاعل والمشاركة وإبراز مواهبهم وقدراتهم المختلفة. فكلما شعر الفرد الأصم بأنه عنصر فعّال ومقبول داخل محيطه الاجتماعي، ازداد شعوره بالرضا عن ذاته، وارتفعت ثقته بنفسه، وأصبح أكثر قدرة على التكيف النفسي والاجتماعي.

ومن هذا المنطلق، أصبح موضوع تعزيز تقدير الذات لدى المعاقين سمعياً من الموضوعات المهمة التي تستحق الدراسة والبحث، لما له من أثر كبير في تحسين الصحة النفسية وتحقيق التوافق الاجتماعي لهذه الفئة، ومساعدتها على مواجهة مختلف التحديات التي قد تعترضها في الحياة اليومية

الإشكالية الدراسة

تُعدّ الإعاقة تغيراً جوهرياً في حياة الفرد، إذ تؤثر في الجانبين البدني والنفسي. وقد يجد المصاب صعوبة في تجاوز آثارها .

فبعد أن كان يُطلق على هذه الفئة عبر مختلف العصور إلى وقت قريب نوعقملا " ظفل تاهاعلا يوذ مث" باعتبار أةملكن الإقعاد راصتقابحيوت ذلك فرا طلأا يووتبملىع نوزجاعلا حلطصملىا مهتيمست تمريغت مث، ةومتسملا ةباصلإا لولدمبللشلابنباصملاو ةايحلا بنلوجنمبناجيأ فيرا جاعهلعجتةفصهبلكيأ، (الحرمة ،2022،ص47) .

وتعد الإعاقة السمعية من الإعاقات التي قد يكون لها تأثير عميق في النمو النفسي للفرد، إذ تؤثر بشكل مباشر في البناء النفسي والانفعالي للطفل. فضعف القدرة على السمع لا ينعكس فقط على التواصل، بل قد يؤدي إلى الشعور بالعزلة والانطواء، وانخفاض تقدير الذات، والقلق، واضطرابات التكيف، خاصة إذا لم يتلقَّ الطفل الدعم النفسي والتربوي المناسب.

إذ تحتل حاسة السمع أهمية بالغة في الإدراك الحسي وتكوين المفاهيم، فمن خلالها يكتسب الطفل اللغة التي تُعدّ أداة أساسية في التفكير والتعبير عن المشاعر. لذلك قد يحدّ ضعف السمع من نموه اللغوي والمعرفي، مما قد يؤثر في نموه الانفعالي ويجعله أكثر عرضة لمشاعر الإحباط أو عدم الأمان. كما أن محدودية الخبرات السمعية قد تضيق عالمه النفسي وتؤثر في تكوين صورته عن ذاته وعن الآخرين.(عميروش ،2022\2023،ص7).

انطلاقًا مما سبق، تُعدّ الإعاقة من التحديات التي قد تؤثر في تكيف الفرد النفسي والاجتماعي، خاصة في ظل غياب الدعم الأسري والمجتمعي. وقد يترتب عن ذلك انخفاض مستوى الثقة بالنفس وضعف القدرة على التفاعل مع الآخرين، مما ينعكس سلبًا على تقدير الذات. كما قد تبدأ مظاهر التهميش منذ الطفولة المبكرة، لاسيما إذا واجه الطفل صعوبة في تقبل أسرته لوضعيته، الأمر الذي قد يؤثر في تكوين صورته عن ذاته. ويزداد هذا التأثير في مجتمع يغلب عليه الطابع السمعي، مما يستدعي توفير الدعم النفسي والاجتماعي الملائم لهذه الفئة، والعمل على تنمية قدراتهم ومهاراتهم، وفتح المجال أمامهم للمشاركة في مختلف الأنشطة التي تساعدهم على تنمية روح المثابرة وتحمل المسؤولية، وتعزيز استقلاليتهم، بما يسهم في مساعدتهم على التعرف إلى ذواتهم وتنمية إمكاناتهم.

ويعد تقدير الذات حاجة أساسية ومكون رئيسياً، من مكونات الصحة النفسية، إذ يسهم في تحقيق الشعور بالسعادة والنجاح و الأمان، كما يساعد الفرد على مواجهة المخاوف والصعوبات التي تعترضه، كما تلعب المدرسة دوراً محورياً في تشكيل تقدير الذات، فإذا توفرت فيها ظروف تربوية مناسبة انعكس ذلك إيجاباً على نمو شخصية الفرد وثقته بنفسه.

فتقدير الذات هو التقييم الذي يكوّنه الفرد عن نفسه، والذي يعكس درجة شعوره بالقيمة والقبول والكفاءة، ويتأثر هذا التقدير بالخبرات التي يمر بها الفرد وبطريقة تعامل الأسرة والمجتمع معه".

حيث أشار صالح(1995)في تعرف كوبر سميت(1991) لتقدير الذات بأنها تقيم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ،ويعمل على المحتفظة عليه، ويتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد انه قادر وكفء**(امزيان ، 2006-2007،ص32)**، فتقدير الذات إذا "هو مقدار الصورة التي ينظر فيها المعاق إلى نفسه بحيث تكون عالية أو منخفضة، ولذلك فإنه يستعمل النشاط البدني المكيف كوسيلة لإثبات نفسه وتقدير ذاته للوصول بها إلى أعلى المستويات ".

كما أن تقدير الذات ليس بناءً ثابتاً، بل يمكن تعزيزه من خلال توفير خبرات إيجابية قائمة على الإنجاز الفعلي والشعور بالكفاءة. ومن هنا تبرز أهمية الأنشطة الرياضية باعتبارها مجالاً عملياً يتيح للفرد المعاق سمعياً فرصة التعبير عن قدراته بعيداً عن العوائق اللغوية. فالرياضة تعتمد بدرجة كبيرة على الأداء الحركي والملاحظة البصرية، مما يجعلها مجالاً مناسباً لإبراز الإمكانات الشخصية دون أن تكون الإعاقة السمعية عائقاً رئيسياً.

وتسهم الأنشطة الرياضية في تنمية الشعور بالكفاءة الذاتية من خلال إتقان المهارات الحركية وتحقيق أهداف ملموسة، كما تساعد على تفريغ التوترات والانفعالات السلبية، مما يعزز التوازن النفسي. وقد أشارت دراسات إلى أن ممارسة النشاط الرياضي تسهم في تحسين التوافق النفسي، وتنمية الثقة بالنفس، ورفع مستوى تقدير الذات لدى ذوي الإعاقة السمعية، نظراً لما توفره من خبرات نجاح وتقدير اجتماعي إيجابي .

ولقد اثبتت دراسات في فعالية النشاط البدني في تنمية قدرات الأصم وتوجيهه نحو طريق النجاح ، فقد أشار عوض 1992 فيري بانه جزء من التربية العامة حيث يشمل الدوافع

والنشاطات الطبيعية الموجودة في كل تخصص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والإنفعالية (عزواني سليم،2010-2011،ص11)

فنظراً للأهمية التي يحتلها تقدير الذات لدى المعاقين سمعياً، فإن هذا الجانب يتطلب دعماً وتعزيزاً مستمراً، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال توفير وسائل وأنشطة مختلفة تساعد على تنمية هذا الجانب النفسي وتخفيف الضغوط النفسية التي قد يوجهها الفرد.

وعليه تتضح أهمية دراسة دور الأنشطة الرياضية في تعزيز تقدير الذات لدى المعاقين سمعياً، لما قد توفره هذه الأنشطة من فرص تساعدهم على تنمية قدراتهم والتعبير عن إمكاناتهم، والمساهمة في تحسين توافقهم النفسي والاجتماعي داخل المجتمع .
كما أن الاهتمام بتنمية قدرات الأفراد ذوي الإعاقة السمعية أصبح من القضايا التربوية والنفسية التي تحظى باهتمام متزايد، لما لهذه الفئة من طاقات وإمكانات يمكن تطويرها إذا توفرت لها الظروف المناسبة. فتهيئة بيئة تربوية واجتماعية داعمة قد تساعدهم على اكتشاف قدراتهم واستثمارها في مختلف المجالات، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على شعورهم بالكفاءة والانتماء.

لذلك ارتأيت اختيار هذا الموضوع ليكون محور اهتمامي البحثي، لما يحمله من أهمية في فهم الجوانب النفسية لدى المعاقين سمعياً، ومحاولة الكشف عن الدور الذي يمكن أن تؤديه الأنشطة الرياضية في دعم تقدير الذات لديهم، خاصة وأن هذه الأنشطة قد تمثل مجالاً مناسباً للتعبير عن القدرات وتنمية روح التعاون والمشاركة، بما يساعدهم على تجاوز بعض الصعوبات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالإعاقة، ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي :

_ ةيضاير لا ةطشنلأا ةسرامم سرب ةقلاع دجوت لهو ىدل تاذلا ريدقت

؟ايعمسس قاعم

_ ةيئاصحإ ةللاد تاذ قورف دجوت لهل بين تاذلا ريدقت وممارسة النشاط الرياضي ؟سنجلا رغتمل ىزعت

_ما مستوى تقدير الذات عند معاقين سمعيا ؟

1- أشكلة الدراسة

ةئفىدلتاذلاموهفمقيقحتفي نيدبلاطاشنلارودةفرعمفي ةسرادلاهذهفدهتةسراممالةيمهأكلذكودرفلاةايحفي لكاشموةيسفنتاطوغضقلختيتلامكبومصلالىافادهلأاجردنتوةيسفنلابنلوجلاشسحتفي ةيضايرلا:

1_ةفرعم اذا كان هناك علاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى تقدير الذات لدى معاقين سمعيا

2_معرفة اذا كان هناك دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس

3_معرفة اذ يوجد فروق في تقدير الذات تعزى لمتغير لنوع الإعاقة

4_تعرف على مستوى تقدير الذات

2- ةسرادلاةيمهأ

ةمهبملاضومغلانمرثكلاهيفتدجويتلاعيضلومشبنمعوضوملااذهةيمهأدعتلكبحوبلابهنكميتحهبعلييذلارودلاوصخشلاهكلسييذلاقيرطدعيوهفهلوحىدلتاذلاموهفمشسحتفي ةضايرلارودوهولاهسفنبهتقثتيوقتفي هدعاسيوهتانعمايعمسقاعملا

ةيلاتلاطاقنفي عوضوملااذهةيمهأتلجتدقو :

- هسفنبهتقلاعةيوقتعمتجمفي هوودزرابافي صخشلادعاست
- اهزيزعتوهتبهومزرابانمهنكمتةيندبلاةضايرلا
- في اقيرطهسفنلي عنصيشحزانزعاورلخفةوظنهلنورظنيهيدلاولعجتعمتجم
- اهلخادوةسردمجراخةقدصنيوكتنممكباومصلاانكمت
- هلبقتسملوحمتخيوفورحلىعطاقنلاعضيوهتاذمهفيهلعجت

3-تعريف احلطصملابت:

3-1 ةيعمسلا ةقاعلإا فيرعت :

لملوع ةجيتن دوفلا اهنم ينامعيتيلا ةلاحلا كلتا اهنأب ةيعمسلا ةقاعلإا حيلا دبع اهفوعي وأ ةيسفن وأ ةيعامتجا راثآ هيلع بترتي عيمس روصق نم ةبستكم ةئيب وأ ةيقلخ وأ ةيثراو اهيدؤيتيلا ةيعامتجلا ةطشنلاو لامعلأا ضعب ءادأ ملعتنبو هنيب لوحت ثيحب, اعم نثلا وأ اديدش، ايلكوأ ايئزج عيمس روصقلا نوكيدقو، ةواهملا نم ةيفاكةجودب يداعلا دوفلا دلؤف) ايلحوم وأ اصقانتم وأ اديلزتم نوكيدقو امئاد وا اتقؤم نوكيدقو افيعض وأ طسوتم (31ص، 2012، ديع

عمسلا ةساحنم لفطلا نامرح في ببستيتلا ةقاعلاا هي يطلا روظنم نم اهفيرعت تدقفدق ملعتلا راثأ نا ةجودلملاكلا ملعتدعبوا، ملاكلا ملعتلبق اهنادقفوا هتدلاو ذنم ةعسر ب.

يذلا و عمسلا ىوتسم لىعسيحلا زجعلا كلذ وهةيعمسلا ةقاعلإا يئرجلا فيرعت ةجود بسحنوكيو ةيعامتجلا لامعلا مايقلا مدع في رهظيو باصملا صخشلا هبنرمتي ةيصخشلا هتايحلو هسفنلل مهم حبصيفةيسفنلا هتلاحلىعكاذ رثأيفةقاعلإا .

3-2 تعريف النشاط البدنيالرياضي:

أشار عوض (1992)

كما عرف شارل مان " Man Charle" لنشاط الرياضي والبدني بأنه جزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم، والذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية (عزواني سليم،2010-2011،ص11)

تعريف الاجرائي :

أداة علمية تستخدم لتقييم الحالة الوظيفية والبدنية للفرد من خلال تحويل أداء الحركي الى بيانات رقمية قابلة للمقارنة

3-3 تاذلا ريدقتف يرعت:

هاجتا للاخ نم دوفلا ةيحلاص لىع مكحلا هنأب (1967) ةنس في اهفوع تيمس ربوك تاذلا ريدقت نع ىرعيو ةيميداكلأو ةيصخشلاو ةيعامتجلاا تلااجملا في تاذلا وحن مي يوقت دمحا) لماكفىطصمديحو روتكدلل تاذلا ريدقت سايقم في اهيلعلصحتملا ةجودلابانتسا دف (215ص،1995،حلاص نسح دمحم.

فيرعت أخر **لحسين** ةيلقعلا بنلوجلا لمشيو هسفنلىع دوفلا لىع تياذ مكحل كهنأب ةيلاعفنلااو ةيعامتجلااو ةيمسجلاو (10ص،2007، ىنسح)

ئيرا جلاا فيرعت :

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد لتعكس تقييمه الشخصي لقيمته وكفاءته، وهو أداة سيكومترية تقيس الفجوة بين "الذات الواقعية "و"الذات المثالية

4-الدراسات السابقة :

4-1 دراسة عبد الخالق موسى جبريل (1993)

عنوان الدراسة: " تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا."

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 600 طالب وطالبة نصفهم من ذوي التحصيل المرتفع والنصف الآخر من ذوي التحصيل المتدني، وبالتساوي ذكورا وإناثا .

أهداف الدراسة :الفروق في تقدير الذات لدى المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا . الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية .

أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة على مقياس تقدير الذات لروزن بيرج .

نتائج الدراسة :وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين .عدم وجود فروق خاصة بمتغير الجنس . (جبريل،1993،ب،ن،ص)

4-2 دراسة عزواني ميلس(2014):

ةسرلدلا نلونع : مصلا زكرم لافطأ ىدلت اذلا ريدقتة يمنت في صنابرلا طاشنلا رود رئرجلا ةديلبلاب

في صو جهنم ناكةسرلد في عبتملا : **جهنملا**

ثانا47و روكذ 56 مهنم 103 نم عو مجم ناك: **ةسرلدلا عمجم**

ثانا15وروكذ 15 نم نوكتت : **ةنيعلا**

اذلا ريدقت سايقم ناكدمتعم سايقملا : **ةسرلدلا تاودأت**

harree bruce

في ةملظملا ايلوزلا نع فشكلا لى إ ةيلاحلا انتسرلد تفدهدقلا : **ةسرلدلا فادهأ**

ةيصخشلا بنلوجنم مهمدجب ناج

ينيدبلا طاشنلا ةسرامم رثأت ىدم لىع فرعتلا لى إو عمتجملا نم ةشمهم ةئفدنع ىوتسم لىع صنابرلا

دنع تاذلا ريدقت أمصلا لافط

،سنجلاكةيفرلغوميدلا تاريغتملا عوض في ةنس 13و10 نبا مم هوامعأ حوارتت نيذلا ةجود

رلدلا جئاتنسة:

.ةيلاتلا جئاتنلا ةلمجلىع ةسرلدلا ترفسأ دقلو:

_ تاذلا ريدقت ىوتسمو صنابرلا ينيدبلا طاشنلا ةسرامم نبا بياجيإ دجرثأت كانه ةسرلدلا ةنيعدنع.

ةيئرجلا ةيضرف في جئاتنت لصوت:

_ ةجودو تاذلا ريدقت ىوتسم نبا ئاصحإ ةلاد قورف دوجو مدعالصمم

_تاذلا ريدقت ىوتسم في تانلااو روكذلا نبا ئاصحإ ةلاد قورف دوجو مدع

_ ليصحتلاو تاذلا ريدقت ىوتسم نبا ئاصحإ ةلاد قورف دوجو مدع

سيرلدلا(عزواني ،2010،ص194)

4-3 ءايرزكة مرح، ناوضر ودجن بطيعب (2023)

ىدل تاذلا ريدقت نسحت في حيوترلا صنابرلا نيدبلا طاشنلا رود: **ةسرلدلا ناونع**
ةئف ىدل ايعمس نقاعملا(10-14) سنة

ميصو ناكةسرلد في دمتعم جهنم **:ةسرلدلا جهنملا**
عمتجملاالدراسة: حيبوترلا صنابرلا نيدبلا طاشنلل نسرامم قاعم درف30 :

10و حيوترلا صنابرلا نيدبلا طاشنلل نسرامم مصأ لفط 20 : **ةسرلدلا ةنيعلا**
تابثلاو قدصلا سايقلهتربجت ةنيعكدرلفأ

ةظحلاملا لامعتساب تاذلا ريدقت سايقم ةسرلد في دمتعا: **ةسرلدلا تاودأ**

بيلاسأإحصائية:

-يرايعملا فرحنلاو بياسحلا طسوتملا
T ةسرلدلا تاريغتمب قورفلا ةللاد لىع فرعتلا
ةيئاصحلا ةادلأا لىا ةفاضلاب
ةلودجملاو ةبوسحملا (T)ةجرد
ريدقتيف صنابرلا طاشنلا رود لىع فرعتلل ةسرلدلا تفدهـ : **ةسرلدلا فادهأ**
14ل 10 نب مهرامعأ حوترتيتلاو مكبو مصلا لافطلأادنع تاذلاسنة

صنابرلا نيدبلا طاشنلا ةسرامم نب بياجيا رثأت جئاتنلا ترهظأ : **ةسرلدلا جئاتن**
تاذلا ريدقت ىوتسم نب ةيئاصحا ةللاد تاذ قورف دوجو لىا ثحابلا لصوت دقو حيوترلا
ممصلا ةجردو

تاذلا ريدقت ىوتسم في تانلأاو روكذ نب ةيئاصحا ةلاد تاذ قورف دوجو مدع
ليصحتو تاذلا ريدقت ىوتسم نب طابترا قورف دوجو مدع لىا ةفاضا
سيرلدلا (حرمة وأخرون،2023،ص757

5-تعقيب على الدراسات

ةيفيكن عو ةسرا دلا ةبرظنءانبفي ينتدعسدقفةقباسلا تاسرا دن عيلاطلا اقفو
عبتملا جهنمن عو اهلا انلامعتسا ةيفيكو ةمدختسم تاريغتمن عو عوضوم لوحلأستحرط
انيقاعم لافطأزجعن علي انيبتاهيلعلصحتملا جئاتنلا ليلحتو تانايبلا عمجةيفيكو
صقنلا كلذن سحتيلا ةيضابرلا ةطشنلا ن عو مهيذلت اذلا ريدقتن عفرعتفي ايعمس
:ةسرا دلت ناكفى دلمهدنعدوجوملا

دراسة عبد الخالق موسى جبريل (1993) عن مستوى تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا"

كشفت عن اختلاف في درجة **تقدير الذات اسوء كانوا متوفقين او غير متوفقين دراسيا بين الذكور والإناث**

تاذلا ن سحتلى عةيضابرلا طاشنلا ادجةيباجيا رثا ىدمن ع 2014 ني اوزعميلس
ن سنجن بةنس 13لى10ن مةئفلعفتوملا سيرا دلا مهليصحتو

فقد كان عدم وجود اختلاف بين تقدير الذات ونشاط الرياضي لدى معاق سمعيا ولا في درجة الصمم

يباجيلا رودن عتفشكن اوضرودجن بطيعبوءابرزكةمرحةسرا دلا 2023 ةنسفي و
ن بةقلاعيا دوجومدعو ايعمسقاعملا دنعتاذلا موهفمن سحتفي ةيضابرلا ةطشنلا
ن بتاذلا موهفملعفتراو سيرا دلا ليصحتفعضنعمبسيرا دلا ليصحتو تاذلا ريدقتن ب
ةنس 14و 10 رمعن بتاناو روكذلا يتئف

الفصل الثاني :مفهوم الذات ومفهوم تقدير الذات ومفهوم الإعاقة السمعية

تمهيد

1-مفهوم الذات

تمهيد

يُعدّ تقدير الذات من المفاهيم الأساسية في علم النفس، حيث يعكس نظرة الفرد إلى نفسه ومدى شعوره بقيمته وقدرته على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة. ويتشكل هذا التقدير من خلال التفاعلات الاجتماعية والخبرات اليومية التي يمر بها الفرد، مما يجعله عنصرًا ديناميكيًا يتأثر بالبيئة المحيطة وظروف التنشئة. وكلما كان تقدير الذات إيجابيًا، زادت قدرة الفرد على مواجهة التحديات، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

غير أن هذا التقدير قد يتأثر بشكل واضح لدى فئة ذوي الإعاقة السمعية، نظرًا لما يواجهونه من صعوبات في التواصل والتفاعل مع الآخرين، وهو ما قد يحدّ من فرص اندماجهم ويؤثر على نظرتهم لأنفسهم. ومن هنا تبرز أهمية العمل على تعزيز تقدير الذات لديهم، باعتباره عاملًا أساسيًا في دعم توازنهم النفسي وتطوير قدراتهم.

ويتحقق تعزيز تقدير الذات لدى الأفراد ذوي الإعاقة السمعية من خلال مجموعة من الأساليب المتكاملة، تبدأ بتوفير بيئة أسرية وتربوية قائمة على القبول والتشجيع، واحترام خصوصياتهم، والعمل على تنمية مهاراتهم التواصلية باستخدام الوسائل المناسبة كتعلم لغة الإشارة أو وسائل التواصل البديلة. كما تسهم البرامج التربوية والتأهيلية في دعم استقلاليتهم وتنمية كفاءاتهم، مما يعزز شعورهم بالقدرة والإنجاز.

إضافة إلى ذلك، تُعدّ الأنشطة المختلفة، خاصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة، من الوسائل الفعالة في تعزيز تقدير الذات، لما توفره من فرص للتفاعل الاجتماعي، وتنمية الثقة بالنفس، والشعور بالانتماء. فمشاركة الفرد في هذه الأنشطة تساعده على اكتشاف قدراته وتقدير إمكانياته بشكل إيجابي.

وعليه، فإن تعزيز تقدير الذات لدى ذوي الإعاقة السمعية يُعدّ ضرورة تربوية ونفسية، تساهم في تمكينهم من التكيف مع إعاقتهم، وتحقيق اندماج فعّال داخل المجتمع، بما يضمن لهم حياة أكثر توازنًا واستقلالي ومن خلل هدا المنطلق يمكننا طرح التساؤل التالي ما ماهية تقدير الذات ؟وما مفهوم معاق سمعيا ؟

1-1-1_ *مفهوم تقدير الذات*

1_1 تعريف الذات :

أ)تعريف الذات لغة :

أشار يوسف محمد (2006)بأن

الذ ات : ذو أي صاحبة يقال هذه فتاة ذات جمال افضل الشيء نفسه عينه حقيقته ماهيته عاد ذات الولد فعلت الشيء ذاتها لثقة بالذات ،الثقة بالنفس

ذات الشيء : أما في منجم الابجدي هي نفسه وعينه وجوهره "انا بالذات" أنا نفسي ليس أحد غيري .(بن الذيب نعيمة ،2018،ص9)

ب)اصطلاحاً:

عرفها الذات هي تكوين معرفي منظم موحد ومنظم للمدركات الشعورية والتصورات والتعليمات الخاصة بالذات ،يبلوره الفرد ويعتبره تعريف نفسيا لذاته **(ندى ريحان واخرون ،2024،ص7)**

عرفه (يعقوب1992،) " بان الذات هي نواة الشخصية وهي المعبـرة عــن النزعــة العامة للكائن العضوي ، وان خبرة الذات العامة هي التي تكون فكرة الفرد عن نفسه **(عبدالودود احمد الزبيد 2015،ص171)**

عرفها باندورا(1997)بانها فكرة منظمة عن الذات تتكون نتيجة لتجارب مباشرة او نتيجة لتقييم الأخرين ذوي الأهمية البالغة في حياتنا (مويسي فريدة،دس،ص54)

حيث تعرف بأنها "تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله وكذلك لقدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره ،حتى يبلغ كل ذاك ذروته حيث تصبح القوة موجهة لسلوكه "(سيد خلق الله ،1986،ص18)

يعرف (جير سيلبد) اللذات بانها :العالم الداخلي للشخص : إنها مركب من أفكار ومشاعر الشخص وتطلعاته وامانيه ومخاوفه وتخيلات ونظرته عن ماذا يكون الأن، وماذا كان من قبل، وماذا سيكون فيما بعد. و كذلك اتجاهاته الخاصة بأهميته(سلطان مفرح السرحاني،1437،

هو تقيم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته واصوله وكذلك قدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه، وباعتمادنا على الوعي

الشخص بشعوره وتفكيره واحساسه تقوم جميعا بصفة أساسية بالتوجيه وبالتنظيم والتحكم في مستوى أدائه وفعله (صلاح الدين،2004،ص12)

2-1 بعض المفاهيم المتعلقة بتعريف الذات :

أشار لعويسات (2002)

1)تحقيق الذات :هو الرغبة في أن يصبح المرء ما في قدرته أن يكون"

وأيضا أشار بن بريكة(1995)

بانه دافع للإنجاز فهو "مكون جوهري في سعي الفرد تجاه تحقيق الذات"**(تلي عبد الرحمان، 2014، ص11)**

2)صورة الذات : هي تصور الذي يأخذه الفرد عن ذاته من خلال تفاعله مع الاخرين ويتضمن هذا التصور أفكار واتجاهات ومعاني ومشاعر وجدانية تمس الجانب الانفعالي والاجتماعي المتضمن استجابات الشخص نحو نفسه في موقف مدرسية وخارجية(عماري جميلة واخرون،2014،ص3)

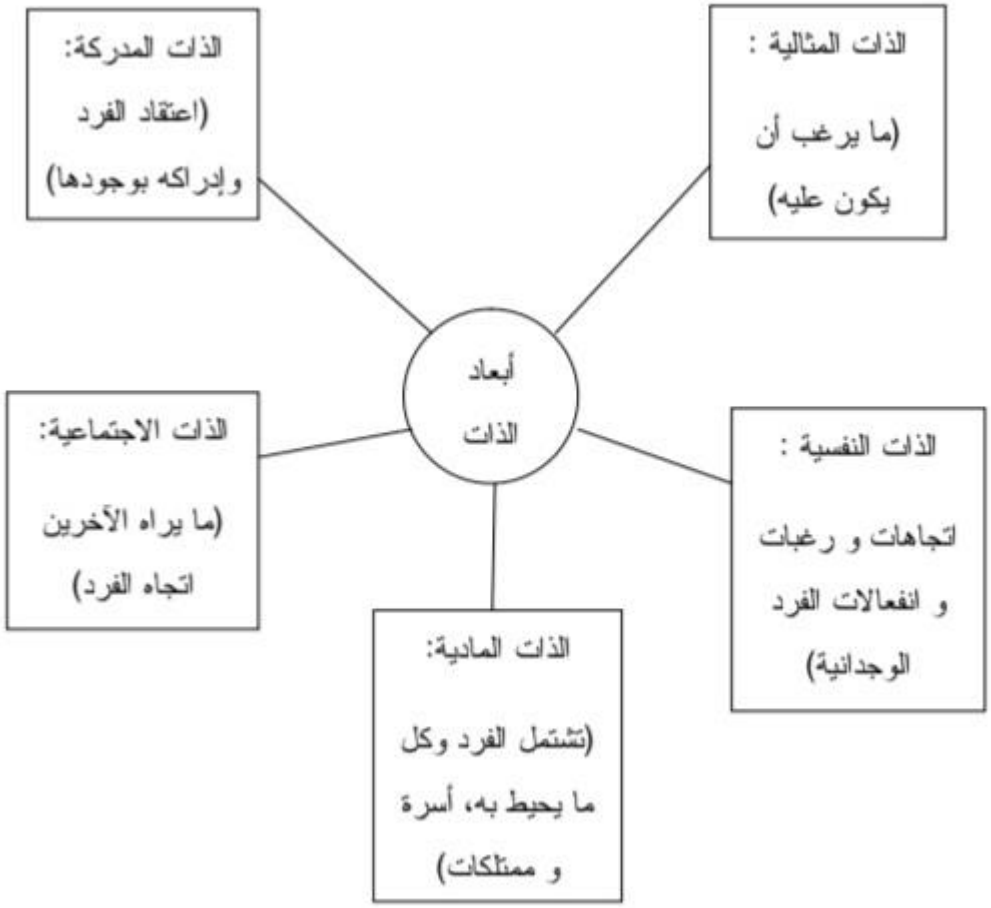
3) تعريف تعزيز تقدير الذات هو تعرف الشخص عن ذاته الحقيقية ومشاعره وافكاره الداخلية ومحاولة تغييرها للأفضل ورفع من مستوى الذات (رانجيت سينج ما لهي،2005،ص149-205)

3-1أبعاد مفهوم الذات

للذات ابعاد متعددة جوهرية واساسية تميزها عن غيرها وهي:

حسب كاتل أشار يقاضي 2016 للأبعاد الذات وهي
الذات البنائية: تقبل الانا كعملية او كفاعل
الذات التأملية: بقسميها الواقعي والتأملي
الذات المثالية: وهي الفرد كما يود ان يرى نفسه
الذات البدني وهي موجهة نظر الفرد عن جسمه، حالته الصحية، مظهره الخارجي، ومهاراته وجنسه

الذات الأخلاقية وهي وصف الذات من وجهة نظر الاطار المرجعي والأخلاقي والعلاقة مع الله سبحانه وتعالى
الذات الاجتماعية وهي علاقة الفرد بالأخرين وبطريقة اكثر عمومية تعكس الشعور بالصلاحية وقيمه الفرد في تفاعله مع الاخرين بشكل عام
اما جيمس فأشار حيمود احمد 2010



شكل (01) بين أبعاد الذات حسب ولييم جيمس (بورنان وردة،2017،ص40)

4-1خصائص الذات

أشار شاكر **المحاميد 2003** بان للخائص وهي

مفهوم الذات منظم: حيث ان الفرد يعمل على تنظيم خبراته وعطائها معنى، وذلك من خلال قيامه بإعادة صياغة وتخزين المعلومات التي يرتكز عليها ادراكه لذاته التي تصله من خلال خبراته المتنوعة حيث يخزنها بشكل بسيط يسمى التصنيف

مفهوم متعدد الجوانب: تعتبر السمة الثانية للذات حيث انها متعددة الجوانب وتعكس هذه الجوانب نظام التصنيف الذي يتناه الفرد ويشاركه فيه الكثير من الافراد ،ومن مجالات التي يشكلها نظام التصنيف هذا حسب العديد من الدراسات المدرسة والتقبل الاجتماعي والجاذبية الجسمية.....إلخ

مفهوم الذات الهرمي: لجوانب الذات هرما يشكل قاعدة تكون عبارة عن خبرات الفرد التي يكتسبها في مواقف الخاصة وفي المقابل تكون قاعدة هذا الهرم هي مفهوم العام للذات

مفهوم الذات الثابت يتسم مفهوم الذات العام بالثبات النسبي ويكون هذا المفهوم متغير لمرحلة لأخرى نتيجة لما يمر به الفرد من مواقف واحداث

مفهوم الذات نمائي: حيث ان الافراد في بداية حياتهم لا يكونون قادرون على التنسيق بين الأجزاء الفرعية لما يمرون به من الخبرات ولأنهم لا يميزون انفسهم عن البيئة المحيطة بهم في البداية تلك الحياة وبنمو الطفل تزداد خبراته ومفاهيمه مما يجعل لديه القدرة على الوصول للتكامل بين هذه الأجزاء الفرعية ليشكل له اطارا مفاهيميا موحد

مفهوم الذات تقييمي: ان الفرد لا يطور ذاته في موقف معين من جملة ما يتعرض له من مواقف بل يعمل على تقييم ذاته في تلك المواقف ويمكن ان تكون تلك التقييمات وفق لمعايير مطلقة كالمقارنة المثالية او حسب المعايير نسبية كالمقارنة الزملاء او الإشارة الى تقييمات المدركة قام بها الاخرون وتختلف أهمية ودرجة وبعد باختلاف الافراد وهذا كله يجعل مفهوم الذات يتسم بطبيعة التقييم

مفهوم الذات فارقي : حيث ان مفهوم الذات للقدرة العقلية مثلا يفترض ارتباطه بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعي و الموافق للمادة، وهذا ما يجعله متمايزا عن

مفاهيم الأخرى التي يربطه بها علاقة نظرية ، حيث يمكن تمييز مفهوم الذات من البناءات أخرى مثلا تحصيل الاكاديمي **(علاء سمير،2011،ص36-37)**

5 -1أنواع مفهوم الذات

1-1مفهوم الذات الإيجابي

ذكر حامد عبد السلام زهران (1997) بأن الذات الإيجابية و هي :

عبارة عن الصحة النفسية والتوافق النفسي، وتقبل الذات ويرتبط ارتباط بتقبل الآخرين ،حيث أن تقبل الذات وفهمها يعد بعدا رئيسيا في عملية التوافق الشخصي

2-2مفهوم السلبي للذات

أما عوض بن محمد الحربي (2003):

فهو الأسلوب الذي يتضح لدى الفرد من أسلوب حديثه وترفاته الخاصة وتعاملاته، او نمن تعبيره عن مشاعره اتجاه نفسه، وتجاه الآخرين مما يجعلنا نصفه بعدم الذكاء الاجتماعي والخروج عن اللياقة وعدم تقدير الذات (بن صغير كريمة،2015 ،ص40)

2-1_1 مفهوم تقدير الذات

1-1-1تعريف تقدير الذات

أ)لغة :

أشار **Pickhardt**(2000)

تتكون عبارة تقدير الذات (self -esteem)من كليمتين الأول الذات (self)وهي تصف خصائص التي يكون عليها الشخص والثانية هي تقدير (Esteem)وتعني تقييما لهذه الخصائص والصفات،ومنه فمصطلح تقدير الذات تمثل تمثل القيمة التي يعطها الفرد لنفسه(صبرينة قهار،ب س ،ص118)

تعتبر الذات جهورا أساسي للفرد فاذا عرفها وادرك قيمتها وشعر بالاطمئنان هنا نقول انه اعطى تقدير الذات ولقد انصبا اهتمام الباحثين نفسين بتعرف تقدير الذات بتعريفات مختلفة وهي كالتالي :

وليام جيمس 1890 عرف مفهوم تقدير الذات بأنها التعارض القائم بين الذات الحقيقة المدركة والذات المثالية .(عبد الكريم قاسم أبو الخير ،2004 ،ص142)

تعرف تقدير الذات فهم المراهق لذاته بادراك مشاعره الذاتية وتأثيراتها وقبوله غير المشروط لذاته بجميع جوانبها الإيجابية والسلبية واعتقاده بانه يملك من الإمكانيات والقدرات والمهارات ما يمكنه من ممارسة الضبط الأفكار ومشاعره وافعاله(حسين إبراهيم،2023،ص633)

عرفها **روجر** بأنها : هي تلك الإدراكات والاتجاهات التي يشكلها الفرد لنفسه من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها وفق لمعايير وقيم مرتبطة بتلك الإدراكات، هذا من اجل اشباع حاجاته متعددة ومرتبطة بدافع وهو تحقيق وتأكيد الذات او الرفع من قيمتها (يوسف عشيرة المهدي ،ب س ،ص108)

كما أشار محمود 2001 لتعريف **ما سلو** لتقدير الذات بانها : حاجة الفرد إلى الشعور بالمكانة الاجتماعية المرموقة والاحترام وكذا الشعور بالتقدير والقوة والثقة والمقدرة والكفاءة (مروى جلول واخرون ،2022،ص31)

وأشار أيضا عبد الله محمود 2006لتعريف **بورن** هو الاحكام أو التقييمات التي نضعها لأفعلنا ورغباتنا وتركز هذه الاحكام على القيم التي يعيش ضمنها الفرد ويؤمن بها ويتبناها(حمزاوي رفيدة واخرون ،2022،ص31)

يرى **عكاشة محمد فتحي** ان تقدير الذات بعد احد الابعاد الهامة للشخصية بل ويعده من اكثر تلك الابعاد أهمية وتأثيرا في السلوك فلا يمكن ان تحقق فهمها واضحا للشخصية او السلوك الانسان يوجه عام دون ان تشمل متغيراتنا الوسيطة لمفهوم الذات (علي زروقي،2022،ص5)

2-1-1) الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات :

لقد أشار حافظ البطرس (2008) للفرق بينهم فيما يلي :

يتضح مما سبق ان المفهوم الذات هو مجموعة من الأراء التي يشكل ها الفرد نفسه ،بينما تقدير الذات هو ذلك التقييم من الفرد ,وميز هاشيك بين المصطلحات الثلاثة المتمثلة في الذات وهي الجانب الشعوري من النفس، ومفهوم الذات وهي مجموع الأفكار المنظمة الناشئة عن تجارب حول انفسنا وتقدير الذات وهو الجانب الانفعالي من النفس . كما وضح كلميس أن مفهوم الذات مرتبط بالجانب الإدراكي للشخصية فهي الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد عن ذاته، أما تقدير الذات فيتعلق بالجانب الوجداني منها حيث يتضمن الشعور بالرضا عن الذات أو عدمه. (حمزاوي جلول،2023،ص32)

3-1-1) مكونات تقدير الذات :

أشار رضا إبراهيم (2008)

قسم الكسندر 2001 تقدير الذات الى عدد من العناصر او المكونات كما يلي

1-القبول الذات غير المشروط :أي معرفة وقبول من انت صفاتك الإيجابية والسلبية

2-الإحساس بالقدرة او الفعالية :تعرف ما تقدر عليه وما هو صعب

3-الإحساس بالهدف :لديك يعني ان يكون لك هدف او توجه في الحياة فتسعى لتحقيق ذلك الهدف

4-الإصرار القوي :الشعور بالقدرة على الاخذ والرد للحصول على ما تريد في الحياة

5-الخبرة التدفق ولإنجاز :الإحساس بالرضا والسرور عما تعمل ،وان تتهمك في المهمة

6-الإحساس بالمسؤولية والمحاسبة :معرفة الى أي حد مسؤول عن مواقفك واعملك

7-الإحساس بالأمان والطمأنينة :الشعور بالثقة في نفسك وفي الآخرين، والشعور بالراحة والهدوء في محيط بيئتك

8-الإحساس بالانتماء :الشعور بأنك جزء من الشيء، والشعور بالاحترام

9-الإحساس بالسلام :ان تحب حياتك وفق لقيمك، وتتصرف وتسلك بما تعتقد انه صواب .

ويشير الكسندر الى ان عدم توازن في أي من هذا للعناصر يمكن ان يؤدي الى صعوبات بالاحتفاظ تقدير الذات الإيجابي ، فعلى سبيل المثال اذا كان لدى الشخص تقدير الذات عالي لان عمله إعطاء الشخص اعطاء الإحساس بالهدف، والاحساس الانتماء ، فإن تقدير لذاته يتأثر عكسيا عندما يصبح عاطل

وبهدة الطريقة صرحة الكسندر بان انقسام تقدير الذات الى هده العناصر يسمح لنا بتطوير نظرية تمييز اكثر لفهم تقدير الذات المنخفض ، أيضا قد يساعدنا لنرى كيف نعلم الفرد التقدير الذات الإيجابي خاصة في ما يتعلق بالإحساس بالقدرة الانفعالي ،الإحساس بالهدف ،وخبرة التدفق او الإنجاز والإحساس بالمسؤولية والمحاسبة والإحساس بالانتماء (صبرينة ،2021 ،ص127)

4-1-1)أهمية تقدير الذات:

- الأشخاص الذين لديهم تقدير إيجابي لذاتهم يكونون في الغالب اسعد حالا وأفضل صحة وأكثر إنتاجية ممن لديهم تقدير متدني لذاتهم .

- تقدير المرتفع للذات يصنع شخصية المرء وقدراته

-تجعل الشخص ذو حماسة وقوة ولتحقيق الأهداف الصعبة

- تقدير الذات يعزز من روح الإبداع والتفاؤل في مواجهة التحديات في موقع العمل وفي حياتهم الشخصية

-تقدر الذات لها أهمية حاسمة وضرورية في صنع القرار وفي كسب ثقة الأخرين

- تقدر الذات يعزز من إقامة علاقات اجتماعية قوية، إذ ينبغي ان تكون محبا لذاتك ومتوافقا معها إن الذين يتمتعون بتقدير عالي لذاتهم يكونون أكثر تعاونا واحتراما ومراعاة مشاعر الآخرين

- تساعد الفرد في حل المشكلات التي يتعرض إليها (مالهي ريزنر ،2005، ص7-8-9-10)

أما بوبطة (2012)أشار لأهمية وهي كالتالي:

- كما يعد تقدير الذات ومؤشرا للصحة النفسية فكما يرى روجرز فإن جزء من توافق النفسي يعد وظيفة لمفهوم تقدير الذات

-كما وجد كفومان أن تقدير الذات يرتبط إيجابيا ببعض أبعاد الشخصية مثل الدخل والمكانة الاجتماعية وترقيات في مجال العمل والرضا الوظيفي (عرزيم فضيلة واخرون ،2022 ، ص36)

1-1-5) نظريات مفسرة لتقدير الذات:

1)نظرية ألفرد أدلر : يعتبر الباحث والعالم أدلر فضلا وتأثير كبير على البحث في تقدير الذات حيث اعتقد أن الشخصية تنمو وتتطور خارج الإطار الاجتماع، وان هذا السياق الاجتماعي يعزز الشعور بالاتحاد والعضوية الجماعية التي تمكن الأفراد من تقييم انفسهم للأخرين . (عبد الرحمان الأرزاق ،2000،ص212

2)نظرية كوبر سميث : أشتق نظريته من خلال دراسته لتقدير الذات لدى الأطفال ما قبل المداسة الثانوية، ويرى أن تقدير الذات يشمل كلا من التقييم الذاتي وردود الأفعال والاستجابات الدفاعية، وتوصل إلى أن تقدير الذات هو مفهوم متعدد الجوانب ، لذلك لا ينبغي ان نعتمد على نهج واحد وميز كوبر سميث نوعين من تقدير الذات، الأول تقدير الذات الحقيقي يوجد عند الافراد الذين يشعرون بالفعل انهم ذوي قيمة، أما الثاني تقدير الذات الدفاعي يوجد عند الافراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع انفسهم ومع الاخرين (علاء الذين الكفافي ،1979، ص 105)

أشار سمح أبو المغلي عن:

3)نظرية زيلر:

يعد تقدير الذات بالنسبة لهذه النظرية ما هو إلا بناء اجتماعي للذات فتقدير الذات يتطور وينشأ بلغة الواقع الاجتماعي بمعنى ضمن البيئة الاجتماعية التي يترعرع فيها الفرد لذا ينظر زيلر لتقدير الذات من زاوية نظرية مجال الشخصية مؤكداً أن تقدير الذات لا يحدث في معظم الحالات دون الاطار المرجعي الاجتماعي كما عرف تقدير الذات بانه التقدير الذي

يصنعه الفرد لذاته ويلعب دورا المتغير الوسيط او انه يقع بين الذات والعالم الوقعي (حمزاوي،2022،ص35)

1-1-6) أبعاد تقدير الذات :

- بعد الأول : تقدير الذات المادي
  1. المظهر
  2. القدرات البدنية
- بعد الثاني : تقدير أداء الذات
  1. الأداء في العمل
  2. الأداء في المهام الأخرى
- بعد الثالث :تقدير الذات الاجتماعي
  1. العلاقة بأفراد الأسرة
  2. العلاقة بالأشخاص المهمين في حياتنا (رانجيت سينج مالهي و ربروت دبليو ريزنر ،2005،ص4)

1-1-7) وسائل قياس تقدير الذات :

للذات طرق تساعد في قياس مدى تقدير الفرد لذاته وهي:

1- **طريقة تقدير الذات :**

أشار عبد الفاتح دواید التي تعد اهم طرق لقياس تقدير الذات وهي

تستعمل هذه الطريقة في وصف الذات او الذات المثالية أو وصف علاقة ما، حيث يطلب من المفحوص بان يفرز عددا كبير من مبطاقات على كل منها عبارة مطبوعة ، مثلا على تلك العبارات (انا شخص نافع)،(أنا شخص محبوب) او قد تكون العبارات (من قبيل اقلق بسهولة)،(أعمل بكفاءة) وعلى مفحوص أن يصف البطاقة وفق ما ينطبق عليه ، أما في حالة استخدام البطاقات لوصف الذات المثالية ، تتوجه التعليمات للمفحوص بان يفرز البطاقات من مجوعة تتراوح من تلك التي تكون مميزة للعلاقة الى تلك الأقل تمييز

2- **طريقة التمايز السينمائي :** وهي طريقة التي رسمها " أو سجود "لدراسة المعاني ، كما يقدرها المفحوص بالألفاظ ، هذه الطريقة تحدد تقديرات لمعاني الأشخاص ، أو المفاهيم التي يريد الباحث دراستها أو الأحداث وفي هذه الطريقة يقدم من المفحوص كلمة مثيرة ويطلب منه تقديم كل مثيرة وفقا للمقاييس متدرج من سبع نقاط بين طرفين متناقضين مثال على ذلك (قوي ،ضعيف)،(سار ، محزن) ، (نشط ،خامل) وقد يكون تقديره على أساس مطابقته معنى المفهوم المتميز عليه وتعتبر طريقة موضوعية ومرنة تسمح ببحث معاني الكلمات والمفاهيم من كل الأنواع ، ولقد كشفت بحوث عوامل التحليل العاملي للبيانات المتجمعة

ممن ا استخدم هذه الطريقة عن ثلاثة عوامل سينمائية رئيسية وهي :

- ❖ عامل التقييم مثل :(حسن، رديء)
- ❖ عامل القوة مثل :(قوي، ضعيف)
- ❖ عامل النشاط مثل : (إيجابي، سلبي)(خولة حماني،2024،ص26-27)

8-1-1) استراتيجيات تعزيز تقدير الذات بشكل إيجابي :

1) **تحديد الأهداف الشخصية :**وضع أفكار واضحة :يساعد تحديد الأهداف المقابلة للتحقيق على تعزيز الشعور بالنجاح والكفاءة .يمكن تقسيم الأهداف الكبيرة الى الخطوات صغيرة يسهل تحقيقها .مما يزيد من الثقة بالنفس مع كل انجاز
2) **تعزيز الحدث الداخلي الإيجابي :**تغيير الأفكار السلبية :تعلم كيفية التعرف على الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية يعزز من تقدير الذات .يُمكن استخدام تقنيات مثل التفكير الإيجابي والتأكيدات الذاتية
3) **ممارسة النشاط البدني :**تساعد ممارسة الرياضة بانتظام على تحسين المزاج وزيادة افراز هرمونات السعادة .ما يُعزز من الثقة بالنفس . النشاط البدني يمكن ان يكون وسيلة فعالة لتعزيز تقدير الذات
4) **بناء شبكة دعم اجتماعي :** تُعتبر العلاقات الاجتماعية الإيجابية ضرورية لتعزبز تقدير الذات يجب العمل على بناء والحفاظ على علاقات صحية مع الأصدقاء والعائلة حيث يمكن ان يقدموا الدعم والتشجيع
والنمو الشخصي

5)تطوير المهارات والتعلم المستمر :تعلم مهارات جديدة :يساهم اكتساب مهارات جديدة أو تطوير الهوايات في تعزيز تقدير الذات .ويساعد التعلم المستمر على الإحساس بالتقدم والنمو الشخصي

6)تقبل الذات : يعزز من تقدير الذات .يمكن أن تساعد تقنيات التأمل والوعي الذاتي في تعزيز القبول الذاتي

7) مواجهة الفشل :التعلم من الفشل بدلاً من رؤية الفشل على انه نقص القيمة ، يمكن اعتباره فرصة للتعلم والنمو .هذه ما يعزز من القدرة على التعافي وزيادة تقدير

الذات

8)الطلب المساعدة عند الحاجة : اللجوء الى الدعم النفسي والاستعانة بمعالج نفسي أو مستشار ،قد يكون في بعض الأحيان أمراً ضرورياً لمواجهة التحديات النفسية . لان العلاج يقدم استراتيجيات فعالة لتحسين تقدير الذات**(محمد عمروش واخرون ،2024،ص7-8)**

9-1-1) نصائح تقدير الذات :

هناك العديد من الأمور التي يمكن مراعاتها لزيادة تقدير الذات والثقة بالنفس واحترامها ومنها الاهتمام بالنظافة الشخصية ارتداء الملابس النظيفة والمناسبة التي تشعر الفرد بالإراحة والرضا عن نفسه اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وتحديد مواعيد وجبات الطعام وتقليل مستويات التوتر والاجهاد ممارسة الأشياء التي يستمتع بها الشخص قضاء وقت مع الأشخاص المفضلين والأصدقاء وتجنب الأشخاص والأماكن التي تشعره بالتفكير بشكل سيء حيال نفسه (رياض الزمالي، 2021،ص83)

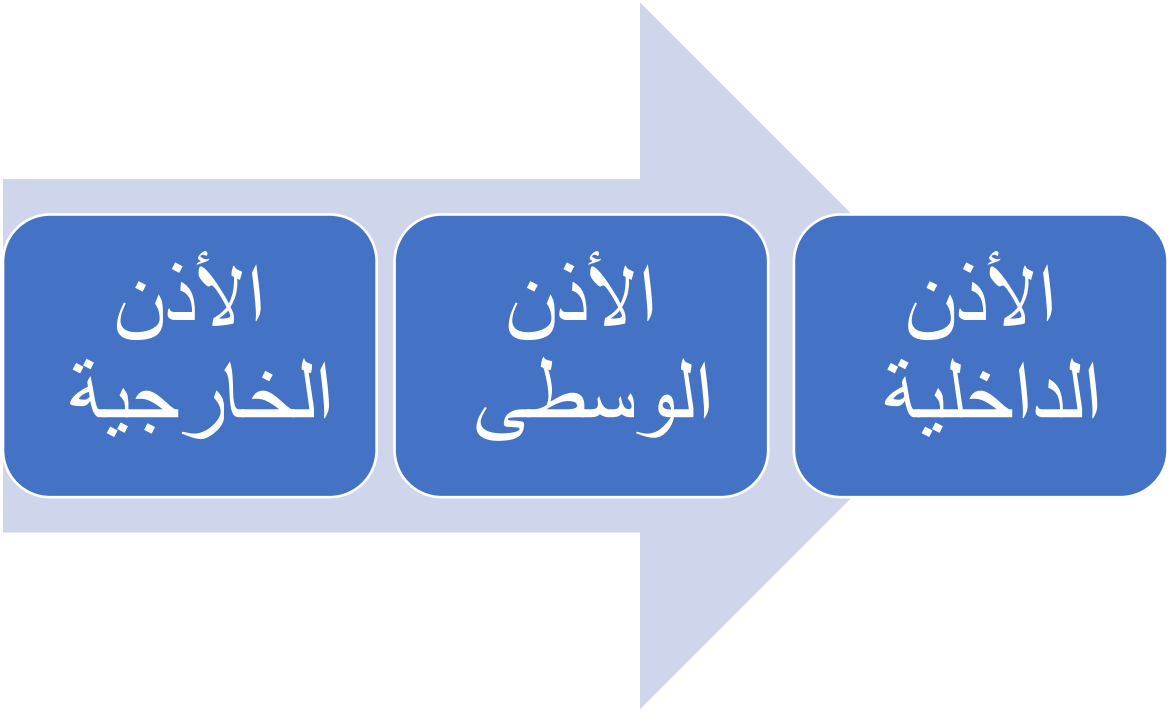
3-1-1) *الإعاقة السمعية :*

لقوله تعالى "**قُل هو الذي أنشأكم وجعل لكم السَمع والابصار والأفئدة قليلاً مَا تَشكرون"**

سورة الملك

-1-1-1)الجهاز السمعي:

يتكون الجهاز السمعي عند الانسان من ثلاثة أجزاء رئيسية عند الانسان وهي كالتالي:



الشكل الثاني: مخطط يشرح أجزاء الرئيسية للجهاز السمعي عند الانسان

2-1-1-1-) تعريف الإعاقة السمعية:

اشارت انتصار 2000

أ) **إعاقة** هي الإصابة التي تحد من قدرات الانسان على ممارسة حياة طبيعية ،وقد تكون الإعاقة جزئية أو تامة، في عضو واحد أو اكثر ،مؤقتة أو دائمة ،متناقصة أو متزايدة (عزواني،2014،ص72)

الأصم أشار إبراهيم (2003)بانه هو الفرد الذي يعاني من عجز سمعي إلى درجة تحول دون اعتماده على حاسة السمع في فهم الكلام سوءا باستخدام السماعات او بدونها حيث يصل فقدان السمعي إلى 70 د يسبل فأكثر

لغويا الصم في قواميس اللغوية عند معجمين الوسيط والوجيز صمما "ذهب سمعه "

أما **اصطلاحات** هي قدرة محدودة على سماع الأصوات خلال المدى العادي للسمع ،فإذا كان ثمة الصمم للذبذبات العلية فقط في الكلام العادي تكون صمم التردد مرتفع (عزواني،2014،ص79)

كذلك أشار إبراهيم (2003)الأصم بانه هو الفرد الذي يعاني من عجز سمعي إلى درجة تحول دون اعتماده على حاسة السمع في فهم الكلام سوءا باستخدام السماعات او بدونها حيث يصل فقدان السمعي إلى 70 د يسبل فأكثر . (أم الخير مرابط، 2014، ص46)

ج) الإعاقة سمعية

هي إصابة عضوية تؤثر على إحدى مستويات الأذان أو كل مستوياتها

ونقصد بها المستويات الخارجية ،الوسطى ،الداخلية ، نتيجة إصابات أو الأمراض التي تعيق عملية السمع (حولة،2009 ،ص47)

يعرفها القريوتي (2006)هي خلل في الجاهز السمعي عند الفرد مما يحد من قيامه بوظائفه أو يقلل من قدرته على سماع الأصوات مما يجعل الكلام المنطوق غير مفهوم

3-1-1-1) تصنيف الإعاقة السمعية :

حدد الظاهر (2008)

محور العمر كأساس لتصنيف المعاقين:

أ) **حسب عمر الإصابة :** إعاقة السمعية ولادية (الصمم)، إعاقة سمعية مكتسبة (ضعف سمعي).

ب)حسب موقع الإصابة : فقدان السمع التواصلي، فقدان السمع الحسي العصبي فقدان السمع المشترك .

ج) حسب شدة فقدان السمعي : فقدان سمعي خفيف، فقدان سمعي متوسط، فقدان سمعي حاد ، فقدان سمعي عميق .

ح) حسب المؤثر النفسي لإعاقة السمعية : الصمم الهيستري، الصمم الظاهري **(منصر امال،2021،ص45)**

4-1-1-1) أنواع الإعاقة السمعية :

1) فقدان الحساسية السمعية

هو من اكثر الأنواع شيوعاً، ويمتاز بإنخفاض في حساسية ميكانزمية السمع. فقدان الحساسية السمعية بمعنى الإذن ليست حساسة في التقاط الأصوات بمعنى أخرى الأصوات يجب أن تكون أعلى شدة من الطبيعي حتى تدرك من قبل المستمع، ويتشمل فقدان الحساسية السمعية على فقدان السمعي التوصيلي وفقدان السمعي الحس عصبي وفقدان السمعي المختلط وهي كالتالي:

أ-) **فقدان السمعي التوصيلي:** هو من اكثر أنواع لفقدان السمعي شيوعا بين الأطفال وينتج غالبا عن إصابات الإذن المستمرة عندما يكون مسار التوصيل الهوائي في القناة الإذن الخارجية والأذن الوسط مسدوداً او مغلقاً بشكل كلي بالمادة الصبغي أو بالشمعية أو بمعاقات الأخرى فيؤدي ذلك لفقدان السمعي توصلي الشديد.

ب-) **فقدان سمعي حس عصبي:** تحدث الإعاقة السمعية الحس عصبية عندما يلحق ضرر أو تحطم لعضو السمع الحسي أو لخلايا الشعرية الواقعية في القوقعة أو تكون المشكلة متصلة في الأعصاب السمعية في الممرات العليا

ج-) **فقدان السمعي توصيلي:** هو وجود فقدان سمعي توصلي حس عصبية ويكون بظهور عتبات توصيل العظمي الشاذة وقريبة إلى مستويات السمع الطبيعة أكثر من عتبات التوصيل الهوائي، وتسمى هذه "بفجوة الهواء العظم"، وتختفي هذه الفروقات بين عتبات عندما يتحسن الجزء التوصيلي من فقدان السمع.

5-1-1-) إعاقات الجهاز العصبي السمعي:

تحدث هذه الإعاقة في جهاز العصبي السمعي نتيجة الامراض او تحطم يصيب الجهاز العصبي السمعي المركزي لدى الكبار، أو تطور مضطرب أو متأخر للجهاز العصبي السمعي لدى الأطفال، وتنقسم الى قسمين رئيسين هما :

أ-) إعاقة ناتجة عن عملية مرض نشطة: مثل الأورام أو تحكم نتيجة الإصابة بالصدمات أو جلطات الدماغية وهذا يعود الاضطرابات في جزء السمعي من العصب القفي الثامن.

ب-) **اضطراب العملية السمعية المركزية:** وهو اضطراب ناتج عن عيوب في وظيفة الجهاز العصبي السمعي المركزي هذا يصيب الأطفال، و قد يظهر عندهم أيضا فقدان السمعي غير العضوي سلوكيات مثل إسهاب اندفاعية عزلة زائدة أما عند الكبار فيحدث عندما يتقدمُ في العمر . (إبراهيم عبد الله فرج الزريقات ،2003 ، ص45-46-47-48-49)

1-1-1-6)مظاهر العامة الإعاقة السمعية

ذكر يوسف القريوتي 2001التي تسهل على الشخص معرفة اعراض او مؤشرات للإعاقة السمعية وهي:

1 - صعوبة في فهم التعليمات وطلب إعادتها

2-أخطاء في النطق

3- إدارة الرأس إلى جهة معينة عند الإصغاء للحديث

4- عدم اتساق نغمة الصوت

5- الميل للحديث بصوت مرتفع

6-وضع اليد حول الأذنين لتحسين القدرة على السمع

7-الحملقة فيوجه المتحدث ومتابعة حركة الشفاه

8-تفضيل استخدام الإشارات أثناء الحديث

9-ظهور إفرازات صديدية من الإذن أو احمرار في الصيوان

10- ضغط الطفل على الأذن أو الشكوى من طنين(رنين)في الأذن. **(تامر المغاوري محمد الملاح ،2015،ص8)**

1-1-1-7)المفاهيم الخاطئة حول الإعاقة السمعية :

أولا : ليس هناك صمم تام فلا يوجد شخص معوق سمعيا كليا فهذا موجود عند بعض المختصين

ثانيا : تأخير التحاق الطفل سمعيا ببرامج التربية الخاصة يؤخر تعمله للمفاهيم والمفردات مما يجعل هوة بينه وبين من هم في عمره الزمني كبير لذلك يجب التكفل المبكر للفرد

ثالثا :الإعاقة السمعية إعاقة حسية تتصل بالإذن وأجرائها وربما بالمنطقة المسؤولة عن السمع في الدماغ وليس هناك ربط منطقي بين القدرات الأخرى ولإعاقة السمعية فلا يعني ان المعوق سمعيا معوقا عقليا ....(عصام نمر،2005،ص62)

7-1-1-1)دمج المعاقين سمعيا :

تعتبر عملية الدمج من للاتجاهات الحديثة في رعاية أصحاب الاحتياجات الخاصة لما يتحقق من هذه العملية من فوائد كبيرة من أهمها :

- تقليل العبء الاقتصادي الذي يتطلبه فتح المدارس او معاهد خاصة بالمعوقين
- التأثير النفسي المناسب على الافراد المعنيين واولياء امورهم
- الاستفادة من خبرات الطلبة العاديين
- تقليل الاتجاهات السلبية نحو أصحاب الاحتياجات الخاصة من خلال التحليل معهم من قرب
- زيادة اعداد المستفيدين من الخدمات التربوية(عصام نمر يوسف،2005،ص87،88)

خلاصة الفصل

في ختام هذا الفصل، تم التطرق إلى مفهوم تقدير الذات باعتباره من المتغيرات النفسية الأساسية التي تعكس نظرة الفرد إلى نفسه ومدى شعوره بقيمته وكفاءته. كما تم إبراز العوامل المؤثرة فيه، سواء كانت أسرية أو تربوية أو اجتماعية، والتي تلعب دورًا مهمًا في تشكيل هذا الجانب لدى الفرد.

كما تناول الفصل خصوصية فئة ذوي الإعاقة السمعية، من خلال عرض أهم الخصائص التي تميزهم، والصعوبات التي قد يوجهونها، خاصة في مجال التواصل والتفاعل الاجتماعي، الأمر الذي قد يؤثر على توازنهم النفسي ونظرتهم لذواتهم.

ومن جهة أخرى، تم التركيز على سبل تعزيز تقدير الذات لدى هذه الفئة، من خلال توفير بيئة داعمة قائمة على التقبل والتشجيع، وتنمية مهارات التواصل، إضافة إلى دور البرامج التربوية

والتأهيلية، وكذا أهمية الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة في تنمية الثقة بالنفس وتعزيز الشعور بالانتماء.

وعليه، يتضح أن تعزيز تقدير الذات لدى ذوي الإعاقة السمعية يمثل ركيزة أساسية لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، مما يستدعي الاهتمام به ضمن مختلف البرامج التربوية والتأهيلية، قصد تمكين هذه الفئة من الاندماج الفعّال في المجتمع وتحقيق نمو متكامل لشخصيتهم.

الفصل الثالث :الأنشطة الرياضية والبدنية

- **تمهيد**
- **تعريف النشاط رياضي والبدني**
- **اهداف النشاط الرياضي والبدني**
- **خصائص النشاط الرياضي والبدني**
- **الأسس العلمية للنشاط الرياضي البدني**
- **دوافع المتعلقة بممارسة النشاط الرياضي والبدني**
- **واجبات النشاط الرياضي البدني**
- **خلاصة الفصل الثالث**

التمهيد

النشاط البدني الرياضي يُعدّ من الوسائل التربوية والعلاجية المهمة التي تسهم في تنمية الفرد من مختلف الجوانب، حيث لا يقتصر دوره على تحسين القدرات البدنية فقط، بل يمتد ليشمل الجوانب النفسية والاجتماعية أيضًا. فالممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي تساعد على تنمية المهارات الحركية، وتحسين مستوى اللياقة البدنية، وتعزيز الصحة العامة، إضافة إلى إكساب الفرد القدرة على ضبط الانفعالات والتعامل الإيجابي مع الضغوط.

كما يوفر النشاط الرياضي بيئة تفاعلية تسمح بالمشاركة والتعاون والعمل الجماعي، مما يساهم في تطوير العلاقات الاجتماعية وتنمية روح الانتماء والاندماج داخل الجماعة. ويُعدّ كذلك وسيلة فعالة لتفريغ الطاقات السلبية والتخفيف من التوتر والقلق، من خلال ما يتيحه من حركة وتنافس وتفاعل إيجابي.

وبذلك، فإن النشاط البدني الرياضي يمثل أداة شاملة تسهم في تحقيق التوازن بين الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد، وتعزز من جودة حياته بشكل عام.

1-1-1) تعريف الأنشطة الرياضية والبدنية:

1. **الأنشطة :**هي كل عملية سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي تمتاز بالتلقائية أكثر من الاستجابة بلال بوذينة ،2019 ،ص540)

أشار نافي رابح 2007

1-2) النشاط الرياضي تعرفها الجمعية الأمريكية للصحة بأنه مادة التي تتعلم فيها الأطفال ويتحركوا ليتعلموا (عزواني ،2014،ص81)

وهي جزء من التربية العامة الذي طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم، والذي ينتج عنه إكساب الفرد بعض الاتجاهات (عزواني سليم ،2014،ص81

3-1)النشاط البدني هو ذلك السلوك الذي يؤديه الفرد بغرض العمل او ترويح أو العلاج او الوقاية، سواء كان ذلك عفوياً أو مخططا له (عيسى،2017،ص4)

4-1) تعريف النشاط الرياضي البدني

أشار قاسم حسين

هو ميدان من ميادين التربية و التربية الرياضية خصوصا يعد عنصرا فعلافي إعداد للفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي الى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي الوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع **(مزاري فاتح،2017،ص77)**

1-1-2) اهداف النشاط البدني والرياضي

1-1الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي

- **الصحة :** يساهم النشاط البدني والرياضي بقدر وفير في تنمية الوظائف الكبرى وتناسقها و تحفيز النمو وجعل الفرد ميالا للعمل وبالتالي تكيف مع وسط الطبيعي
- **النمو الحركي:** للنشاط البدني والرياضي دور فعال في هذا المجال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه وبالعلاقة بين الزمان والمكانة والإيقاع
- **التنشئة الاجتماعية:** يساهم النشاط البدني والرياضي في بالتربية الاجتماعية للفرد عن طريق تحسين معرفته لنفسه والتحكم في سلوكيته لذاتية وتفهم القواعد الاجتماعية والخضوع لها بروح المسؤولية والوعي بالمجموعة وتحسين العلاقات مع الغير

- **الهدف العلاجي :**يتم هذا من خلال علاجات النفسية للفرد عن طريق النشاط الحركي والرياضي الأنا الكثير من الانفعالات تظهر بصور مباشرة في الألعاب والمباريات وبالتالي يظهر مع بعض مكونات وهو ما لا يظهر في مختلف الاستبيانات الشخصية المفتنة (نافي رابح،2007،محاضرة)

2-1)الأهداف الخاصة للنشاط البدني والرياضي :

أشار حسن احمد الشافعي

1)من ناحية البدنية:

- طوير الصفات الجسمية للفرد كالقوة والتحمل والسرعة والمرونة
- اكساب المعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصلها الحيوي والعضوي الآلي
- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام الفرد
- المساعدة على تعليم وتطوير المهارات والخبرات الحركية والمعرفية للقواعد الصحيحة لكيفية ممارستها

2)من ناحية العقلية

ويتم ذلك عن طريق الممارسة مستمرة للنشاط البدني والرياضي الذي يلعب دورا هام في الصحة النفسية كما انها تلعب دورا في علاج الانحرافات النفسية قصد تحقيق التوافق النفسي للفرد كما لها دورا في :

- تنمية الميول والدوافع نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية اليومية
- تشغيل الطاقة الزائدة للفرد بالسرور تعبيرا عن انفعالات الداخلية وتطوير
- عواطفه (عزواني،2014 ،156-157)

3-1-1) خصائص النشاط الرياضي والبدني :

وهي كالتالي:

- ينعكس اثر النشاط الرياضي في أسلوب الرياضي لحياته اليومية .

-إن أي نشاط يقوم به الإنسان ما هو إلا تعبير عن الشخصية ككل .

يساهم النشاط الرياضي في لارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للرياضي .

-يتم النشاط الرياضي وفقا لقواعد وقوانين ولوائح تحدد الجوانب الفنية والتنظيمية للنشاط ويجب الاقتداء بها و احترامها .

-يتطلب النشاط الرياضي وخاصة المستويات العالية نمط خاص في حياة اليومية للرياضي مثل التغذية ،تجنب التدخين .

-النشاط البدني الرياضي محصلة الشخصية ككل ،أي ان النواحي العقلية، البدنية والاجتماعية ،النفسية تعمل معا ككل أي انها متكاملة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .

-يضع القائمون بالنشاط الرياضي في اعتباراتهم تقبل مسلمة أن الرياضة فائز ومهزوم ،لذا يجب ألا توجد حساسية مرهقة للهزيمة او تكبر والسخرية من المهزوم . **(رمضان ،2008 ،ص59)**

4-1-1) الأسس العلمية للنشاط الرياضي البدني :

لقد أشار بن قناب(2009)بوجد أسس علمية تثبت تحقيق النشاط الرياضي البدني وهي :

أ-) الأسس البيولوجية

ويتطلب معرفة القائمين بهذا المجال باعتبار جسم الانسان ذو ديناميكية معقدة ولا بد ان يكون هذا التركيب مألوفا لكل مربي حتى يمكنه من إعطاء تفسيرا علميا لطبيعة عمل عضلات الجسم اثناء كل تمرين، يعتبر هذا الأساس جزء لا يتجزأ من مجموع المعارف المفاهيم المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي

ب-) الأسس النفسية

مع تطور الأهداف واقتصارها على أهداف بدنية جافة ذهبت الى خضوع في مستوى التأثير الفعال على الجوانب السيكولوجية للفرد فأصبح من الضروري معرفة الأسس النفسية تمكن من إعطاء تحليل الأهم نواحي النشاط البدني والرياضي وتساهم في تحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي وكذلك إعداد طرق للتعليم والتدريس الرياضي لكافة الأنشطة

ج-) الأسس الاجتماعية

تعتبر المعارف والمفاهيم المتعلقة بالجوانب الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية ضمنية أساسية بمفهومها تتحداها مظاهر اجتماعية يجب تفسيرها، وتحليلها وتوجيهها من قبل المربي والقائمين على هذا المجال

وقد اعتبر المختصين في ميدان النشاط الرياضي البدني أن لاي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث مقومات النشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها وهو ما يجعلها يفضلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط الرياضي (محمد فؤاد دحماني،2023 ،ص214)

1-5) دوافع المتعلقة بممارسة النشاط البدني و الرياضي:

ذكر علي المنصوري ان الدوافع لممارسة النشاط البدني والرياضي هي كالتالي :

1-)وافع المباشرة :

- الإحساس بالزمن الإشباع بسبب النشاط الرياضي الممارس
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية
- محاولة التغلب على تلك التدريبات التي تتسم بالصعوبة والتي تتطلب الشجاعة والجرأة

2-) دوافع غير المباشرة :

- محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق النشاط الرياضي
- السعي عن طريق الممارسة الرياضية إلى الاستعداد للعمل الإنتاج
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الممارسة الرياضية (بن عطاء الله،2014 ،ص34)

1-6) واجبات النشاط الرياضي

ذكر عصام عبد الخالق (1972) ان لبد من وجود واجبات للنشاط الرياضي الكفاءة الرياضية هي :

- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة

-تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية

النمو الاجتماعي

-التمتع بالنشاط البدني الترويحي واستثمار أوقات في الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة

-ممارسة الحياة الصحية السليمة

-تنمية صفات القيادة الصالحة والتبعية السليمة بين المواطنين

-إقامة وإتاحة الفرص للنابغين للوصول الى مرتبة البطولة

-تحسين الحالة الصحية للمواطنين

-النمو لكامل للناحية البدنية كأساس من اجل زيادة الإنتاج

-النمو الكامل للناحية البدنية كأساس عن الوطن

-التقدم بالمستويات العالية . (عباس ياسين،2019 ،ص105)

*هناك مجموعة من الواجبات التي يقوم النشاط الرياضي بتحقيقها نلخص منها ما يلي:



الشكل الثالث: مخطط يوضح واجبات النشاط الرياضي

خلاصة الفصل الثالث

في ختام هذا الفصل، تم التطرق إلى النشاط البدني الرياضي بوصفه وسيلة تربوية وعلاجية متعددة الأبعاد، لا يقتصر دورها على تنمية القدرات البدنية فحسب، بل يمتد ليشمل الجوانب النفسية والاجتماعية أيضًا. حيث يساهم النشاط الرياضي في تحسين اللياقة البدنية، وتطوير المهارات الحركية، وتعزيز الصحة العامة للفرد.

كما أبرز الفصل الدور المهم للنشاط الرياضي في الجانب النفسي، من خلال قدرته على التخفيف من التوتر والقلق، وتنمية القدرة على ضبط الانفعالات، إضافة إلى توفير فرص للتعبير الحركي وتفريغ الطاقات بشكل إيجابي. ومن الناحية الاجتماعية، يسهم النشاط الرياضي في تنمية روح التعاون والعمل الجماعي، وتعزيز العلاقات بين الأفراد، مما يساعد على تحقيق الاندماج داخل الجماعة.

وعليه، يتضح أن النشاط البدني الرياضي يمثل عنصرًا أساسيًا في تكوين شخصية متوازنة، من خلال تأثيره المتكامل على مختلف جوانب النمو، مما يجعله وسيلة فعالة في دعم التكيف وتحسين جودة الحياة بشكل عام.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدّراسة

1-تمهيد

2-الدّراسة الاستطلاعية

3-منهج الدّراسة

4-حدود الدّراسة

5-تحديدعينة الدّراسة وخصائصها

6- أدوات الدّراسة

7- أساليب الإحصائية للدّراسة

تمهيد

في هذا الجانب التطبيقي، يتم الانتقال من الإطار النظري إلى الدراسة الميدانية، من أجل التحقق من مختلف المعطيات النظرية في الواقع العملي. حيث يهدف هذا الجزء إلى جمع البيانات وتحليلها باستخدام أدوات منهجية مناسبة، مثل الاستبيان أو المقابلة أو الملاحظة، وذلك وفقًا لطبيعة موضوع الدراسة وأهدافها.

كما يُعنى الجانب التطبيقي بتوضيح إجراءات البحث الميداني، بدءًا من تحديد العينة وكيفية اختيارها، مرورًا بوصف أدوات جمع البيانات وطرق تطبيقها، وصولًا إلى عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة. ويُعتبر هذا الجانب خطوة أساسية في أي بحث علمي، لأنه يتيح اختبار الفرضيات والتأكد من مدى صحة ما تم التوصل إليه في الجانب النظري.

وعليه، فإن هذا الفصل يهدف إلى إبراز الواقع الفعلي للظاهرة المدروسة، وربط الإطار النظري بالمعطيات الميدانية، بما يسمح بالخروج بنتائج موضوعية يمكن الاعتماد عليها في تقديم توصيات واقتراحات علمية.

1-الدراسة الاستطلاعية

لقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في إطار الدراسة الحالية كخطوة منهجية أولية على عينة قصدية مكونة من (29) تلميذاً من فئة المعاقين سمعياً، ينتمون إلى الطورين الابتدائي والمتوسط، وتتراوح أعمارهم بين(18-11)، حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية من مدرسة الصم والبكم ببلدية متليلي بولاية غرداية، وذلك بعد الحصول على ترخيص رسمي بالزيارة من رئيس قسم علم النفس بجامعة غرداية الأستاذ معمري حمزة، إضافة إلى موافقة مدير المؤسسة وبمرافقة الأخصائي النفسي.

وقد استغرقت الدراسة الاستطلاعية مدة تقارب أربعة أيام، تم خلالها التعرف ومن خلالها التعرف على ظروف التطبيق الميداني وتكييف أدوات البحث مع خصائص العينة، قبل الانتقال إلى الدراسة الأساسية. وخلال هذه المرحلة، واجهت الباحثة بعض الصعوبات، تمثلت أساساً في عدم قدرة بعض التلاميذ من فئة الصمم العميق على فهم والإجابة عن بعض فقرات الاستبيانين

مما استدعى الاستعانة بالأخصائي النفسي والأخصائي البيداغوجي والأخصائية الأرطفونية والمشرفين التربويين لتسهيل عملية الفهم والتواصل

كما تم تسجيل بعض الصعوبات المرتبطة بالتنقل من مقر الإقامة إلى المؤسسة التعليمية، غير أن ظروف التطبيق بوجه عام كانت مناسبة، حيث أبدى أفراد العينة تعاوناً واستجابة جيدة مع الباحثة والأطر المشرفة، وتم توزيع الاستبيانين الخاصين بتقدير الذات والنشاط الرياضي البدني على جميع أفراد العينة.

إلا أنه لوحظ عدم الإجابة على بعض البنود نتيجة صعوبة صياغتها وعدم ملاءمتها اللغوية، مما استدعى حذف أحد البنود من محور النشاط الرياضي البدني بعد التأكد من عدم وضوحه للعينة المستهدفة.

وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

_ضمان التواصل المباشر مع أفراد العينة داخل الميدان

-اختبار مدى ملاءمة أدوات القياس (الاستبيانين) لخصائص العينة من حيث الوضوح واللغة وبدائل الإجابة

_ التعرف على الظروف الميدانية التي ستجرى فيها الدراسة الأساسية

_رصد الصعوبات المحتملة أثناء التطبيق ومحاولة إيجاد حلول مناسبة لها

2-منهج الدراسة:

يعتمد بحث الدراسة الحالي على منهج الوصفي الارتباطي المقارن ويعرف المنهج الوصفي على انه طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها وتحليل بيناتها تحليلا دقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول الى نتائج او تعميمها عن الظاهرة او موضوع الدراسة(محمد سرحان،2019،ص46)

3-حدود الدراسة:

1-1الحدود الزمانية : ثم تطبيق الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين(21)من شهر جانفي(2026) الى غاية يوم(15)فيفري (2026)

2-1حدود المكانية :

تم تطبيق الاستبيان في مدرسة الصم وبكم ببلدية متليلي ولاية غرداية

3-1الحدود البشرية :

طبقت الدراسة على المعاقين سمعيا بمدرسة الصم والبكم ببلدية متليلي بولاية غرداية، تكونت العينة من(29)معاق، من كلا الجنسين حيث بلغ عدد الذكور (18) والإناث (11).

4-تحديد عينة البحث وخصائصها

1-1مجتمع العينة:

يمثل مجتمع الكلي (الأصلي)للعينة الدراسة فيشمل او جميع الأشياء او الاحداث او الأشخاص الدراسة الذين يشكلون موضوع المشكلة التي يسعى الباحث لتعميم نتائج الدراسة عليها ويسعى لأشراك الجميع افراد ذلك مجتمع تكمن صعوبتها في عدم قدرة الباحث على اشراك الافراد في مجتمع نتجه لحجمه الكبير لهدا يلجا الى اختيار المجموعة الجزائية للدراسة وتسمى العينة الجزئية وتمثل المجتمع الكلي لعينة الدراسة الحالية لدى معاقين سمعيا

2-1عينة الدراسة :

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة فهي تمثل عناصر مجتمعها افضل تمثيل بحيث يتم استخدام نتائج وتعميمها على كامل المجتمع الدراسة الأصلي (عبيدات واخرون، 1999،ص48)

وقد أجريت الدراسة الحالية على مجموعة من المعاقين سمعيا ،ثم اختيارهم بطريقة لعينة القصدية من المدرسة الصم والبكم بولاية غرداية، وفي هذه لعينة يتم انتقاء الافراد بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوفر بعض خصائص في هؤلاء الافراد دون غيرهم، وعلاقة هد العينة بالمتغيرات الدراسة يتم للجوء لهذا النوع من العينات في حالة توفر البيانات الازمة للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي (عبيدات واخرون، 2014) وقدر عدد

افرادها ب(29) معاق سمعيا تتراوح أعمارهم بين (18-11) سنة، وانقسمت حسب المتغيرات الجنس الى ما يوضحه الجدول ادناه

1-3خصائص عينة البحث حسب المتغير التصنيفية

يوضح الجدول خصائص عينة حسب المتغيرات حسب الجنس

الجنس	عداد الافراد	نسبة
ذكور	18	62.06
انات	11	37.93

الجدول يوضح نسبة الجنس عند عينة 29 فرد

5-أدوات الدراسة

1-2)مقياس تقدير الذات

صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي COOPERSMITH الأمريكي كوبر سميث سنة (1967)، حيث تستمد فقرات الاختبار جذورها من اختبار روجرز ودايموندا كما نجد نسخة مبسطة ومصغرة الاختبار كوبر سميث وتتكون من 25 فقرة مختارة من 50 فقرة اصلية وأجريت الدراسة سنة 1977 اكدت خصائص السيكو مترية لهذا الاختبار المبسطة (فراحي فيصل،2011)

اما بالنسبة لطريقة التصحيح فإن مقياس تقدير الذات يحتوي على 25 فقرة تنقسم الى فقرات سالبة وأخرى موجبة وهي كالتالي:

الفقرة السالبة .1.2.3.4.6.7.10.12.13.15.16.17.18.21.22.23.24.25

فقرات الموجبة 5.8.9.11.14.19.20

تصحيح فقرات الموجبة على نحو التالي ثلاث درجات (3)الإجابة(كثيرا)درجتين (2) لإجابة (قليلا) ودرجة واحد (1) لإجابة (لا) وتعكس الإجابة الدرجات في حالة السالبة: ثلاث درجات (3)الإجابة (لا) ودرجتين(2) الإجابة(قليلا) ودرجة واحدة (1)الإجابة (كثيرا)

ويمكن معرفة درجة تقدير الذات لكل مفحوص بجمع درجات المتحصل عليها لتعطي الدرجة الكلية لتقدير الذات للمستجيب ومن ناحية النظرية فان اعلى قيمة يحصل عليها هذا الأخير على الاستبيان هي 75درجة وادنى درجة هي 25 بمتوسط نظري قيمته 50 درجة

وتم حساب الصدق والثبات معامل بيرسون معامل تصحيح خطأ وتم تأكد من مصداقية المقياس باختبار بمعامل الف كرو نباخ وهو صادق و صالح لتطبيق لدراسة (**نوال ريغي، 2022،ص45-46)**

2-2)مقياس النشاط الرياضي البدني

صمم هذا المقياس لحساب النشاط الرياضي البدني عند الفرد

أما لطريقة تصحيح مقياس النشاط الرياضي والبدني فيحتوي المقياس على ثلاثة محاور وكل محور يحتوي على 7فقرات وكل فقرات مقسمة إلى فقرة الموجبة وأخرى السالبة وهي كالتالي:

-2-**1محور الأول:** نشاط الرياضي المكيف دور في تعزيز الثقة بالنفس عند معاقين سمعيا

الفقرة الموجبة :1-3-4-5-6-7

الفقرة السالبة:2

2-**1محور الثاني:** النشاط الرياضي دورا في قبول الذات عند معاقين سمعيا

الفقرة الموجبة:1-2-3-4-5-7

الفقرة السالبة:6

3-**1محور الثالث:** النشاط الرياضي دور في تعزيز التفاعل عند معاقين سمعيا

الفقرة الموجبة:1-2-3-4-5-6-7

ملاحظة: هنا لا توجد فقرات سالبة في محور الثالث

تصحيح فقرات الموجبة على نحوي التالي: درجة واحدة (1)الإجابة(ابدا)درجتين (2) لإجابة (نادرا) وثلاث درجات (3) لإجابة (احيانا)واربع درجات (4)الإجابة(غالبا) وخمسة درجات (5)الإجابة (دائما) وتعكس الإجابة الدرجات في حالة السالبة: درجة واحدة(1)الإجابة

(دائما) ودرجتين(2) الإجابة(غالبا) وثلاث درجات (3)الإجابة (أحيانا)واربع درجات(4)الإجابة(نادرا)وخمسة درجات (5)الإجابة (أبدا)

وتم حسب الصدق والثبات ومعامل الخطأ ومعامل بيرسون ومستوى الدلالة عند قيمة و 0.001 للمقياس النشاط الرياضي والبدني وثم تأكد من صدقه وثبات لجميع الفقرات وذلك بإجراء اختبار على كل محور باختبار الف كرو نباخ وهي جاهزة لتطبيق على عينة الدراسة الأصلي(**عميروش،2022،ص63-64-65)**

6-أساليب الإحصائية لتحليل النتائج

وقد استخدم في هذه الدراسة اختبار معامل(بيرسون) و ثم اعتمد على اختبار(مان وتني) لكون دراسة غير طبيعية لعينتين غير متساويتين ، كما تمت معالجة الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)

الفصل الخامس: عرض نتائج وتفسير التساؤلات

_تمهيد

_عرض تساؤل الأول تفسيرها

_عرض تساؤل الثاني وتفسيرها

_عرض تساؤل الثالث وتفسيرها

_الاستنتاج العام

_توصيات المقترحة

_خلاصة

تمهيد

يتناول هذا الفصل عرضا مفصلا لتحليل البيانات ولإجابة عن تساؤلات الدّراسة واختبار صّحتها، واهم التوصيات التي تم التوصل إليها

1-1)الإجابة عن التساؤل الأول: هل توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية وتقدير الذات لدى معاقين سمعيا ؟

للكشف عن علاقة بين متغيرين لدى عينة الدراسة قمنا بتطبيق مقياس تقدير الذات ونشاط الرياضي واستخراج درجة الكلية من جانب النظري له الاجل تحديدها كمرجعية للحكم عن علاقة بين المتغيرين لدى افراد العينة

الاستبيانين	عدد الافراد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة sig
الأنشطة الرياضية والبدنية وتقدير الذات	28	-0.055	-0.782

يبين الجدول (1) أظهرت النتائج معامل الارتباط بيرسون عدم وجود علاقة ذات دالة إحصائية بين تقدير الذات وممارسين شاط الرياضي البدني لدى افراد العينة، حيث بلغ معامل ارتباط يرسون0.055- وهو قيمة ضعيفة جداً، وبمستوى دلالة 0.782وهو اكبر من مستوى دلالة الظاهرة غير حقيقية وقد تكون ناتجة عن صدفة

2-1)الإجابة عن التساؤل الثاني : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وممارسة النشاط الرياضي البدني تعزى لمتغير الجنس ؟

جدول يوضح ترتيب فروق بين الذكور وانات

المتغير	الجنس	العدد	متوسط رتب	مجموع الرتب
تقدير الذات	ذكور	18	12.68	215.50
	انات	11	17.32	190.50
النشاط الرياضي والبدني	ذكور	18	15.50	263.50
	اناث	11	12.95	142.50

الجدول (2)يوضح ان متوسط الرتب الاناث في تقدير الذات 17.32بمجموع رتب قدر ب190.50 وهو أعلى من متوسط الرتب عند الذكور 12.68.بينما في النشاط الرياضي والبدني بلغ متوسط الرتب عند الذكور 15.50 بمجموع رتبه 263.50 وهو اعلى من الاناث حيث بلغ 12.95

جدول يوضح فروق في الجنس لمتغيرتين

المتغير	قيمة مان ويتني	قيمة Z	دلالة إحصائية
تقدير الذات	62.500	-1.462	0.144
النشاط الرياضي والبدني	76.500	-0.801	0.423

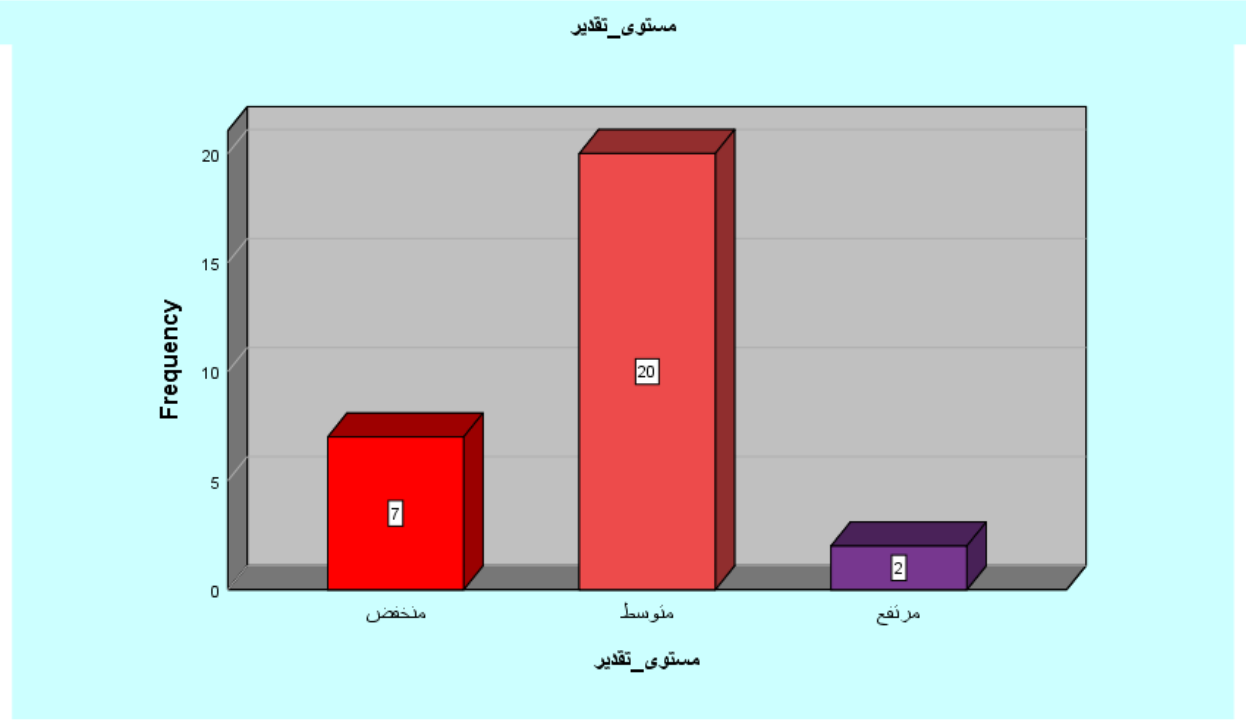
الجدول 3 يبين اختبار مان ويتني للعينات المستقلة أشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيو عند مستوى 0.05بين الذكور والاناث في متغيري الدراسة حيث بلغت فيمة Zلمتغير تقدير الذات 1.462-بمستوى دلالة 0.144، وبلغت قيمة Zلمتغير النشاط الرياضي والبدني 0.801بمستوى دلالة 0.423وكلاهما اكبر من 05

1-3) الإجابة عن تسأل الثالث : ما مستوى تقدير الذات عند درجة الاصم

المستوى	عدد الافراد	النسبة
منخفض	7	24.1
متوسط	20	69
مرتفع	2	6.9
مجموع	29	100

يبين لنا من خلال الجدول (4)أن عدد افراد العينة29فرد ، نلاحظ ان مستوى تقدير الذات بلغ مستوها متوسط النسبة (69)، أما نسبة مستوها المرتفع بلغ (6.9)، كما بلغت نسبة مستواها المنخفض (24.1)والشكل الاتي يوضح النسب المئوية لكل مستوى

والمخطط التالي يوضح مستوى تقدير الذات عند معاق سمعيا:



نلاحظ الشكل (1) يمثل مخطط الدراسة الإطار المنهجي الذي تم وفقه تنظيم مختلف مراحل البحث، حيث انطلق من تحديد الإشكالية وصياغة التساؤلات، ثم اختيار المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الموضوع، وتحديد عينة قصدية من المعاقين سمعياً، يلي ذلك تطبيق مقياسي تقدير

الذات والنشاط الرياضي البدني، ثم تحليل البيانات باستخدام معامل الارتباط بيرسون واختبار مان–ويتني، وقد مكنت هذه الخطوات الإجرائية من الوصول إلى نتائج علمية تعكس واقع الظاهرة المدروسة، حيث أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النشاط الرياضي وتقدير الذات، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس، إضافة إلى تسجيل مستوى متوسط لتقدير الذات لدى أفراد العينة، وهو ما يدل على أن البناء المنهجي للدراسة كان مناسباً في الكشف عن طبيعة المتغيرات المدروسة، كما أن هذا المخطط ساهم في تنظيم عملية البحث بشكل تدريجي سمح بفهم العلاقة بين المتغيرات في سياقها الطبيعي دون تدخل تجريبي، مما يعزز من واقعية النتائج المتوصل إليها

2- عرض و تفسير التساؤلات

1-تفسير نتائج التساؤل الأول :

أسفرت نتائج التساؤل الأول عن عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط الرياضي البدني وتقدير الذات لدى المعاقين سمعياً، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الطبيعة المركبة لبناء تقدير الذات، حيث لا يتحدد هذا الأخير بعامل أحادي كالنشاط البدني، بل يتشكل من خلال تفاعل مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والمعرفية، إذ أن فعالية النشاط الرياضي في تنمية تقدير الذات تظل رهينة بمدى توافر شروط مرافقة كالإحساس بالكفاءة الشخصية، والتعزيز الاجتماعي، والتفاعل مع الآخرين، وهي عناصر قد تكون محدودة نسبياً لدى فئة المعاقين سمعياً نتيجة لصعوبات التواصل التي تميزهم، الأمر الذي قد يقلل من الأثر النفسي الإيجابي للممارسة الرياضية، كما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى طبيعة البرامج الرياضية المقدمة لهذه الفئة، والتي قد تفتقر إلى التكييف البيداغوجي والنفسي الكافي، مما يجعلها تركز على الجانب الحركي أكثر من الجانب الوجداني والاجتماعي، ومن جهة أخرى لا يمكن إغفال تأثير حجم العينة المحدود في تقليص القدرة التفسيرية للاختبارات الإحصائية، الأمر الذي قد يحجب وجود علاقة فعلية، وعليه فإن هذه النتيجة لا تنفي الدور المحتمل للنشاط الرياضي، وإنما تشير إلى أن تأثيره يظل مشروطاً بعوامل وسيطة تتعلق بسياق الممارسة وجودتها وقد اكدت النظرية زيلر ان عامل الاجتماعي عامل مساهم في تطوير وانشاء تقدير الذات عند الفرد

2-تفسير نتائج التساؤل الثاني :

أسفرت نتائج التساؤل الثاني عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من تقدير الذات وممارسة النشاط الرياضي البدني لدى المعاقين سمعياً، يأتي هذا مخالف لنتائج دراسة قام بها جوزيف واخرون 1993بعنوان الجنس وتقدير الذات هدفت الدراسة الى تعرف عن فروق في الذكور وانات لتقدير الذات قد يعود ذلك الى وجود فروق في العينة البحث بين الاناث والذكور و يرجع ذلك أيضا الى ان الانات والذكور لديهم نفس مستوى في تقديرهم لذاتهم، ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون الإعاقة السمعية تمثل عاملاً بنيوياً مشتركاً يعيد تشكيل الخبرة النفسية والاجتماعية للأفراد بغض النظر عن جنسهم، مما يحد من تأثير الفروق المرتبطة بالنوع الاجتماعي، حيث أن الظروف التربوية والمؤسساتية التي يعيش في ظلها هؤلاء الأفراد تتسم بدرجة عالية من التجانس من حيث البرامج والخدمات وأساليب التنشئة، وهو ما يسهم في إنتاج مستويات متقاربة من تقدير الذات لدى الجنسين، كما أن طبيعة التفاعل الاجتماعي المحدود نسبياً لدى هذه الفئة قد يقلل من فرص تكوّن فروق نفسية قائمة على أساس الجنس، إضافة إلى أن دور الأسرة في تقديم الدعم النفسي قد يكون متشابهاً بين الذكور والإناث، مما يعزز من هذا التقارب، ومن الناحية المنهجية يمكن اعتبار أن عدم التوازن العددي بين أفراد العينة، فضلاً عن صغر حجمها، قد يؤثر في القدرة على الكشف عن فروق دقيقة، وعليه فإن هذه النتيجة تؤكد أن متغير الجنس ليس من المحددات الحاسمة لتقدير الذات في ظل الإعاقة السمعية، مقارنة بعوامل أخرى أكثر تأثيراً. حيث اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة عبد الخالق جبريل 1993حيث أظهرت نتائج عدم وجود فروق في الجنس والتي طبق فيها نفس مقياس الدراسة وكذلك (عزواني،2010)حيث توصل الى عدم وجود فروق ممارسين لنشاط الرياضي البدني وتقدير بين الاناث والذكور ودراسة شريط 2017 حيث توصلوا الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ودراسة حرمة زكرياء الذي هدفت دراسته الى عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات عند الذكور والاناث

3-تفسير نتائج التساؤل الثالث:

أسفرت نتائج التساؤل الثالث عن أن مستوى تقدير الذات لدى المعاقين سمعياً جاء في المستوى المتوسط، وجاء هدا مخلفة لدراستنا حيث هدفة الدراسة الى وجاء هذا مخالف لدراسة وقد هدفت الدراسة الذكتور فاضلي لبجاوي ومحمد سديره 2014 الذي أكد أن العوامل تؤثر في تقدير الفرد لذته بدرجة مرتفعة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع تحقيقها ومنها ما يتعلق بمحيط الخارجية ولأفراد الذين يتعامل معهم واقرانهم

واستاذاتهم وكذلك كلما مرتفع نشاط الترويحي الرياضي زاد تقدير الذات عند أطفال الصم والبكم، ويمكن تفسير هذه النتيجة في إطار الخصائص النمائية للمرحلة العمرية التي ينتمي إليها

أفراد العينة، والتي تتميز بكونها مرحلة انتقالية يسعى فيها الفرد إلى بناء مفهومه عن ذاته في ظل تفاعل مستمر بين العوامل الداخلية والخارجية، حيث يبدأ بإدراك اختلافه عن الآخرين، خاصة في حالة الإعاقة السمعية، وهو ما قد ينعكس على تمثيلاته لذاته دون أن يؤدي بالضرورة إلى تدنٍ حاد في تقديرها، كما يعكس هذا المستوى المتوسط نوعاً من التوازن النسبي بين عوامل داعمة تتمثل في الرعاية الأسرية والتأطير التربوي داخل المؤسسات المتخصصة، وعوامل مقيدة تتجلى في صعوبات التواصل ومحدودية فرص التفاعل الاجتماعي، الأمر الذي قد يحد من تطور تقدير الذات إلى مستويات مرتفعة، ومن جهة أخرى يمكن تفسير هذه النتيجة بغياب برامج نفسية موجهة بشكل مباشر نحو تنمية تقدير الذات، حيث تركز غالبية الجهود على الجوانب التعليمية والتأهيلية، وعليه فإن هذا المستوى لا يعكس وضعاً سلبياً بقدر ما يشير إلى حالة من الاستقرار النسبي التي تتطلب دعماً وتدخلاً نوعياً للارتقاء بها وجاء هدا

3-الاستنتاج العام :

هدفت الدراسة الحالية لتعرف على دور النشاط الرياضي والبدني في تعزيز تقدير الذات لدى معاقين سمعيا في ضوء المتغيرات الديموغرافية كالجنس ، درجة الصمم

لقد انصب جلُ جهدي المتواضعة في جملة من الاهتمامات المرتبة بالكشف عن الزوايا المظلمة في هذا الجانب المهم من جوانب الشخصية عند هذه الفئة من المجتمع وقد توصلت إلى الاستنتاجات التالية :

_ عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات ونشاط الرياض البدني لدى المعاقين سمعيا

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين تقدير الذات ونشاط الرياضي البدني لدى متغير الجنس
- مستوى تقدير الذات عند كل أفراد العينة كان متوسط عند درجة الصمم حسب ما أسفرت عن النتائج

4-توصيات المقترحة :

- العمل على إدراج الأنشطة الرياضية والبدنية المكيفة ضمن البرامج التربوية الخاصة بالمعاقين سمعياً بصورة منتظمة .
- تشجيع المؤسسات التربوية على إقامة منافسات وأنشطة رياضية خاصة بفئة المعاقين سمعياً من أجل تنمية روح الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي لديهم .
- توفير مختصين في النشاط البدني الرياضي المكيف داخل المؤسسات الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة .
- الاهتمام بالجانب النفسي للمعاق سمعياً بالتوازي مع الجانب التعليمي والتأهيلي، لما لذلك من أثر في تعزيز تقدير الذات وتحقيق التوافق النفسي .
- تنمية الوعي لدى الأسرة بأهمية ممارسة الأبناء المعاقين سمعياً للأنشطة الرياضية والبدنية ودورها في تحسين حالتهم النفسية والاجتماعية .
- توفير فضاءات وتجهيزات رياضية تتلاءم مع احتياجات المعاقين سمعياً وتشجعهم على الممارسة المستمرة للنشاط البدني .
- تعزيز مشاركة المعاقين سمعياً في الأنشطة الجماعية والفعاليات الاجتماعية للحد من العزلة وتنمية الشعور بالانتماء .
- تنظيم دورات تكوينية للمربين والمدربين حول كيفية التعامل مع المعاقين سمعياً أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية .
- تشجيع إجراء بحوث مستقبلية حول أثر النشاط الرياضي والبدني على متغيرات نفسية أخرى لدى المعاقين سمعياً مثل الدافعية، التوافق النفسي، والقلق الاجتماعي .
- ضرورة توفير الدعم المعنوي والتحفيز المستمر للمعاق سمعياً من أجل مساعدته على
- تنمية قدراته والشعور بقيمته داخل المجتمع

خلاصة

في ختام هذه الدراسة ، تم التطرق إلى موضوع دور النشاط الرياضي والبدني في تعزيز تقدير الذات لدى المعاقين سمعياً، باعتباره من المواضيع المهمة التي تجمع بين الجانبين النفسي والبدني، خاصة في ظل الاهتمام المتزايد بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة وضرورة مساعدتهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. وقد سعت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين النشاط الرياضي والبدني وتقدير الذات لدى المعاقين سمعياً، من خلال الاعتماد على الجانبين النظري والتطبيقي لفهم مختلف الجوانب المرتبطة بمتغيرات الدراسة.

ومن خلال ما تم عرضه ومن نتائج المتحصل عليها ، تبين أن تقدير الذات يُعد من أهم العوامل النفسية التي تساعد المعاق سمعياً على التكيف مع ذاته ومع المجتمع، لما له من دور في تنمية الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة مختلف المواقف الحياتية. كما أن النشاط الرياضي والبدني لا يقتصر أثره على الجانب الجسمي فقط، بل يمتد ليشمل الجوانب النفسية والاجتماعية، حيث يسهم في تنمية روح التفاعل والتواصل، والتقليل من مشاعر العزلة والانطواء، إضافة إلى تعزيز الشعور بالقبول والانتماء لدى المعاق سمعياً

وفي الأخير، تبقى هذه الدراسة محاولة للإسهام في إبراز أهمية النشاط الرياضي والبدني في حياة المعاق سمعياً، وفتح المجال أمام المزيد من الدراسات التي تهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية لهذه الفئة، بما يساعد على تحسين جودة حياتهم وتحقيق اندماجهم بصورة أفضل داخل المجتمع.

قائـــــمـة المراجع

1. **القران الكريم**
2. أم الخير مرابط، ميمونة قادري،(2014-2015)،**الانتباه الانتقائي لدى الأطفال ذوي الإعاقة السمعية**، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
3. امزيان زبيدة،(2006-2007)، **علاقة الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية** ،جامعة الحاج لخضر باتنة
4. إبراهيم عبد الله فرج الزريقات، (2003)، **الإعاقة السمعية**، طبعة أولى، جامعة اردنية دار وائل للنشر
5. بن ذيب نعيمة،(2018)، **صورة الذات عند المصابين بالحروق**، جامعة بوضياف المسيلة
6. بن صغير كريم(2015)، **مفهوم الذات مقربة نفسية**، جامعة سكيكدة
7. بورنان وردة، حملة سامية،(2017)، **ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي**، جامعة 8ماي1945،قالمة
8. بلال بوذينة ،(2029) ،**تأثير الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة على مستوى تقدير تقدير لدى المعاقين حركيا**، جامعة ام البواقي (الجزائر)، مجلد6،العدد2
9. تامر المغاوري، محمد الملاح،(2015)،الإعاقة السمعية بين التأهيل والتكنولوجيا
10. تلي عبد الرحمان، (2014)، **تحقيق الذات نهاية سلم للحاجات أم بداية للتعاون**، جامعة سعد دحلب البليدة، المجلد 2،العدد4
11. حمزاوي رفيدة، مروة جلول،(2022-2023)، **جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالب الجامعي** ،جامعة ابن خلدون، تيارت
12. حرمة زكرياء، بعيط بن جدو رضوان، (2023)، **دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين تقدير الذات لدى معاقين سمعيا (14-10)سنة**، جامعة عمار الثلجي الأغواط (الجزائر)، مجلة افاق العلوم، مجلد 8، العدد4
13. حسن إبراهيم محمد أبوحشيش، (2023)، **اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالحساسية الإنفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين جامعة بني سويف**، مصر
14. جبريل موسى،(1663)،**"تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا"** ، مجلة دراسة العلوم الإنسانية،المجلد2،العدد2
15. رضا إبراهيم، محمد الأشرم،(2008م -1429ه)،**صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية**، جامعة الزقازيق

16-رمضان حسيني ياسين، (2008م-1459ه)،**علم النفس الرياضي**، عمان، دار أسامة

17- رياض الزمالي، (2021)، **علاقة مستوى تقدير الذات بممارسة الرياضات التنافسية أصحاب الهمم، المعهد العلى للرياضة والتربية البدنية قصر السعيد**، جامعة منوبة، تونس

18-سلطان مفرح نهار السرحاني، (1437)، **نظرية الذات لكار يونغ**، مكتبة الملك الفهد الوطنية

19-سيد خير الله، (1986)، **مفهوم الذات أسس النظرية والتطبيقية**، النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت

20-سينج مالهي رانجيت ودبيلو ريزنز روبرت،(2005)، **تعزيز تقدير الذات**، حقوق ترجمة العربية لنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

21-صلاح الدين العمرية،(2005 1425)**مفهوم الذات**، مكتبة مجتمع العربي، ط1

22-صبرينة قهار،(د،س)،**مفهوم الذات**، المجلد 3، العدد الثاني، مجلة التربية و الصحة النفسية، جامعة الجزائر –2

23-عامر شافع، محمد لمين كريداش،(2020)، علاقة النشاط الرياضي بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بالجزائر، مجلد 3، العدد 3، جامعة بومرداس

24-عباسي ياسين، (2019)،**أهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري**، المجلد 10، العدد 1 ، جامعة الجزائر 3

25-علاء الدين الكفافي،(1979)، **تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي** جامعة الأزهر

26- علاء سمير موسى القنطناني، (2011)، **الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طالبة جامعية الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات**، فلسطين

27 -علي زروقي،(2022)، **اثر الأنشطة البدنية والرياضية على تقدير الذات عند المراهقين في مرحلة الثانوي**

28-عربية عميروش(2022)، **أنشطة الرياضية المكيفة و دورها في دعم بعض الجوانب النفسية لدى المعاقين سمعيا،** دراسة ميدانية بمدرسة صغار الصم ، الشهيد رحماني نجاعي ولاية المسيلة، جامعة محمد بوضياف

29-عرزيم فضيلة، بوريب رقية، بوتاعة خولة، حريد مريم،(2023-2022)، **تقدير الذات لدى الأطفال ذوي الإعاقة السمعية،** دراسة ميدانية بمدرسة المعوقين سمعيا، جامعة محمد الصديق بن يحي، جيجل

30- عزواني سليم (2010)، **اطفال مركز الصم بين ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية و تقديرهم لذواتهم دراسة ميدانية متمحورة حول البعد النفسي لفئة الأطفال الصم ما بين 10و13 سنة،** بولاية البليدة، جامعة الجزائر 03، معهد التربية البدنية و الرياضية -سيدي عبدالله

31- عصام النمر يوسف،(20071427)،**الإعاقة السمعية،** عمان، در للنشر والتوزيع، طبعة 1

32-عماري جميلة، عابد شهرازاد، خوطبي صبيحة، (2015)،**صورة الذات لدى الطفل المعاق حركيا دراسة سيكو دينامية،** جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية 3

33- فريد،(دس)،**سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات البدني ونوع الرياضة الممارسة عند الرياضيين،** جامعة حسيبة بن بو علي الشلف

34-مزراي فاتح ، سامي عبد العزيز، حماني إبراهيم ، (2017)،**قلة النشاط البدي الرياضي واثره على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية،** جامعة بويرة، مجلة العلوم وتقنيات النشاط الرياضي، العدد 14

35- محمد أبو نصار، محمد عبيدات، عقلة مبيضين ،(1999) ، **منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقيات،** كلية الاقتصاد والعلوم الادارية الجامعة الأردنية ، دار وائل للنشر عمان

36- محمد فوئد دحماني، سليمان بن عميروش،(2023)، **تحقيق الصحة النفسية لطلبة التكوين المهني خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي،** مجلد17، جامعة بسكرة، الجزائر

37-محمد سرحان على قاسم، (2021)، **تقدير الذات لدى طالبة الجامعة القران الكريم والعلوم الإسلامية وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي، مجلة العلوم التربية**،العدد18،دار النشر جامعة قطر

38- حمد سرحان علي المحمود،(2019)،**مناهج البحث العلمي**، دار الكتاب صنعاء، اليمن

39- محمد دحماني ،سليمان بن عميروش(2023)،**تحقيق الصحة النفسية لطلبة التكوين المهني من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي**، جامعة بسكر، الجزائر

40- محمد بن عطاء الله، (2014)، **دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وعلاقتها باتجاهاتهم نحو كرة اليد**، جامعة الجزائر 3

41- هدوش عيسى(2017)، **مقياس الصحة واللياقة البدنية**

42- وحيد كامل مصطفى، حسن عبد الفتاح الفنجوي، مشاعل سفاح ، مطارد الحربي (2019)، **واقع الخدمات التعلمية المقدمة للطلاب لذوي الإعاقة السمعية بجامعة الكويت من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس**، مجلة كلية التربية النوعية للدراسات التربوية النوعية، العدد 9

43-نافي رابح،(2007)،**محاضرة عن مفاهيم عمة للنشاط البدني الرياضي**، سنة أولى ماجيستر، معهد التربية البدنية والرياضية

44- ندى الريحان بوزيدي، خولـــــــــــة حمـــــــــاني،(2025-2024)، **تقديـر الذات لدى ال طفال المعاقين سمعيا**، دراسة حالة بالمركز البيداغوجي الشهيد نجاعي رحماني المسيلة، جامعة محمد بوضياف المسيلة

45-نور الهدى قيسي، نوال ريغي، (2022)، **تقدير الذات وعلاقته بالسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي**، دراسة ميدانية بثانوية أحمد توفيق المدني – ورقلة، جامعة الشهيد حمه لخضر،الوادي

46- يوسف عشيرة الهادي (دس)،**علاقة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ اقسام رياضة ودراسة**، جامعة حسيبة بن بو علي، الشلف

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
جامعة غرداية

نرجو منكم أعزاءنا التلاميذ ملئ هذه الاستشارة بالإجابة على اسئلتها بصراحة وصدق من اجل التوصل إلى نتائج علمية دقيقة تقيد الدراسة ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

ملاحظة:

الرجاء الإجابة على كل العبارات بوضع علامة (x) امام العبارات

المعلومات الشخصية:

1-الجنس

ذكر ☐ أنثى ☐

2-نوع الصمم

صمم خفيف ☐ صمم متوسط ☐ صمم شديد ☐

3-السن ☐

4-مستوى الدراسي .....

الرقم	الفقرات	لا	قليلا	كثيرا
01	أتضايق من كثير من الأمور والأشياء عادة			
02	أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام الجماعة من الناس			
03	أود استطيع أن أغير أشياء في نفسي			
04	يصعب علي اتخاذ قرار خاص بي			
05	يسعد آخرون بوجودهم معي			
06	أتضايق بسرعة في المنزل			
07	احتاج إلى الوقت طويل كي أتعود على الأشياء الجديدة			
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني			

09	تراعي أسرتي مشاعري عادة			
10	استسلم وانهزم بسرعة			
11	تتوقع أسرتي مني نجاحات عالية			
12	يصعب علي جدا أن أبقى كما أنا			
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي			
14	يتبع الناس أفكاري			
15	اقلل من قدري النفسي			
16	أريد أن اترك البيت			
17	اشعر بأضيق من عملي			
18	مظهري ليس جيدا مثل معظم الناس			
19	إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فاني أقوله			
20	تهمني أسرتي			
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني			
22	اشعر عادة كما لو كنت ادفع لفعل الأشياء			
23	ينقصني تلقي التشجيع على ما أقوم به من أعمال			
24	ارغب كثيرا أن أكون شخصا أخر			
25	ينبغي على الناس ألا يعتمدا علي			

الرقم	المحور الاول : للنشاط الرياضي المكيف دور في تعزيز الثقة بالنفس لدى المعاقين سمعياً	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
01	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة يمكنني من التغلب على كثير من المشكلات النفسية					
02	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة يجعلني لا أكترث لما يبديه الاخرون من نقد لتصرفاتي					
03	أجد رغبة في الحديث عن نفسي و عن انجازاتي الرياضية امام الاخرين					
04	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة يشعرني بأني بمستوى كفاءة مع معظم زملائي					
05	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة يشعرني بكفاءتي لدرجة تمكنني من انجاز معظم اعمالي.					
06	ممارسة الأنشطة البدنيةالمكيفة يزيد من ثقتي في نفسي و بأنني لست عبء على غيري					
07	ممارسة الأنشطة البدنية يمكنني من الدخول في مناقشات مع الاخرين					

الرقم	المحور الثاني: للنشاط الرياضي المكيف دور في تعزيز قبول الذات لدى المعاقين سمعيا	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
01	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تجعلني أفضل التعامل مع من هم أصغر مني سنا					
02	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تجعلني راض عن نفسي					
03	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تشعرني أنني اصلح لشيء					
04	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تجعل الناس ينظرون إلينا على أننا اكثر كفاءة من غيرنا					
05	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تشعرني أني أفضل من البعض					

06	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تجعلني لا اكترث من كوني لا أسمع					
07	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تشعرني أني لا أعاني بالنقص و القصور بين الناس					

الرقم	المحور الثالث: للنشاط الرياضي المكيف دور في تعزيز التفاعل الإجتماعي لدى المعاقين سمعياً	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
01	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة يجعلني أرى انه من الأفضل ان يسهم الفرد بدور إيجابي في الأنشطة الاجتماعية و لا يكتفي بمجرد الاستمتاع بها					
02	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تزيدني ارتباطا بالعلاقات طيبة ببعض الأسر بحيث أشعر معهم بالراحة					
03	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تشعرني بالثقة و الاحترام المتبادل بيني و بين أفراد أسرتي و مدرستي					
04	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تجعلني ارتبط بعلاقات وطيدة ببعض الأشخاص بحيث أثق ببعض الأشخاص بحيث أثق فيهم و آمن لهم					
05	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تجعلني أستمتع بتبادل الأفكار و الآراء مع زملائي و أصدقائي					
06	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تجعل أسرتي تشجعني على المشاركة في المناسبات الاجتماعية					
07	ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تمكنني من المشاركة في الأنشطة الترويحية مع الاخرين					

الملحق رقم (3) يبين فروق في الجنس بين نشاط الرياضي البدني وتقدير الذات

Notes

Output Created		19-APR-2026 08:27:04
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	94
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /M-W= مجموع المجموع_الرياضة BY الجنس(1 2) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:30.95
	Elapsed Time	00:00:31.03
	Number of Cases Allowed[a]	393216

a. Based on availability of workspace memory.

Mann-Whitney Tes

الفروق في الجنس

Ranks

	الجنس	N	Mean Rank	Sum of Ranks
مجموع	ذكور	17	12.68	215.50
	اناث	11	17.32	190.50
	Total	28		
مجموع النشاط الرياضي	ذكور	17	15.50	263.50
	اناث	11	12.95	142.50
	Total	28		

Test Statistics[a]

	مجموع	مجموع النشاط الرياضي
Mann-Whitney U	62.500	76.500
Wilcoxon W	215.500	142.500
Z	-1.462	-.801
Asymp. Sig. (2-tailed)	.144	.423
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.147[b]	.430[b]

a. Grouping Variable: الجنس

b. Not corrected for ties.

الملحق رقم (4) يبين العلاقة بين نشاط الرياضي البدني وتقدير الذات

```
/MISSING=PAIRWISE.ذ
```

Correlation

Notes

Output Created		19-APR-2026 08:28:40
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	94
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=مجموع المجموع_الرياضة /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:33.14
	Elapsed Time	00:00:33.28

Correlations

		مجموع	مجموع النشاط الرياضي
مجموع	Pearson Correlation	1	-.055
	Sig. (2-tailed)		.782
	N	28	28
مجموع النشاط الرياضي	Pearson Correlation	-.055	1
	Sig. (2-tailed)	.782	
	N	28	28

الملحق رقم(5) يبين مستوى تقدير الذات عند درجة صمم

Notes

Output Created		20-APR-2026 09:16:57
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	29
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=مستوى_تقدير /BARCHART FREQ /ORDER=Manufacturer: Intel Corporation Description: Intel(R) Wi-Fi 6 AX200 160MHz Driver version: 21.10.2.2 Physical address (MAC): A6-37-3E-13-B5-A8ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:02.77
	Elapsed Time	00:00:01.55

Statistics

مستوى_تقدير

N	Valid	29
	Missing	0

مستوى_تقدير

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	منخفض	7	24.1	24.1	24.1
	متوسط	20	69.0	69.0	93.1
	مرتفع	2	6.9	6.9	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

