

فاعلية برنامج تدريبي قائم على المهارات الأساسية في السباحة على تقدير الذات لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية

د. زهير داود زغلول
تاريخ القبول: 2023/08/08

تهاني رافع محمد خوالد
تاريخ الاستلام: 2023/06/17

الملخص

هدفت هذه الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على المهارات الأساسية في السباحة على تقدير الذات لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية. تكونت عينة الدراسة من (14) طالب من ذوي الإعاقة السمعية في محافظة المفرق ممن تتراوح أعمارهم (13-17) سنة في الفصل الثاني من العام الدراسي 2023/2022 تم اختيارهم بطريقة قصدية. استخدمت الدراسة المنهج شبه تجريبي بتصميم المجموعة الواحدة (قبلي-بعدي). ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس لتقدير الذات موزع الى عدة مجالات: تقدير الذات العام، تقدير الذات الأكاديمي، تقدير الذات الاجتماعي، تقدير الذات الأسري، تقدير الذات البدني، تقدير الذات الرياضي. وتم التحقق من صدقه وثباته وتطبيقه على أفراد العينة. وأظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة جاء بمستوى منخفض، الى جانب وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة بين القياس القبلي والبعدي في مقياس تقدير الذات تعزى إلى البرنامج التدريبي القائم على المهارات الأساسية في السباحة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة بين القياس البعدي والتتبعي في مقياس تقدير الذات. أخيراً، أوصت الدراسة بعقد الورشات والبرامج التدريبية لمعلمي الرياضة في المدارس بهدف تحسين مستوى امتلاكهم للمهارات الأساسية للسباحة نظراً لدورها في تحقيق التوازن النفسي والجسدي للطلبة، واعتماد رياضة السباحة ضمن مقرر مادة الرياضة لمختلف الصفوف والتنسيق مع الجهات المختصة بما يتعلق بالمسابح القريبة من كل مدرسة وتنظيم حجه اسبوعيا او شهريا، وتشجيع أولياء الأمور على الحاق ابناءهم ببرامج لتعليم السباحة لما لها من دور في تطوير أداء كل الفئات بما فيها فئة ذوي الإعاقة السمعية.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، المهارات الأساسية، السباحة، تقدير الذات، الطلبة، ذوي الإعاقة السمعية.

The Effectiveness of Training Program Based on Basic Swimming Skills on the Self-Esteem of Students with Hearing Disabilities

Abstract

This study aimed to reveal the effectiveness of a training program based on basic skills in swimming on the self-esteem of students with hearing disabilities. The study sample consisted of (14) students with hearing disabilities in Mafraq Governorate, between the ages of (13-17) years, in the second semester of the academic year 2022/2023, who were deliberately selected. The study employed the experimental one-group pre-test post-test design. Moreover, to achieve the aim of the study, a measure of self-esteem was used distributed into several domains: general self-esteem, academic self-esteem, social self-esteem, family self-esteem, physical self-esteem, and mathematical self-esteem. Its validity and reliability were verified and applied to the sample. In addition, results showed that there were statistically significant differences at the significance level ($\alpha = 0.05$) between the averages of the study sample's responses between the pre and post measurements in the self-esteem scale, due to the training program based on basic swimming skills. The results also showed that there were no statistically significant differences at the significance level ($\alpha = 0.05$) between the averages of the study sample's responses between the post- and follow-up measurements in the self-esteem scale. Finally, the study recommended holding workshops and training programs for sports teachers in schools with the aim of improving the level of their possession of the basic skills of swimming due to its role in achieving psychological and physical balance for students, adopting swimming within the sports course for various classes, and coordinating with the competent authorities regarding swimming pools near each school and organizing its reservation. weekly or monthly.

Keywords: training program, basic skills, swimming, self-esteem, students, people with hearing disabilities.

المقدمة:

تؤثر الإعاقة السمعية وبشكل سلبي على مفهوم الذات لدى الأشخاص من ذوي الإعاقة السمعية، حيث تحد من قدرتهم على القيام بوظيفة أو أكثر من الوظائف الأساسية لحياته اليومية، ومن خلال انشطته وممارساته مع أفراد المجتمع يتأثر مفهوم الذات لديه إيجاباً أو سلباً. فعندما يدرك الفرد أنه عاجز عن القيام بما يقوم به الآخرون أو يدرك أنه غير قادر على التواصل معهم، يتأثر تقديره لذاته بالإضافة إلى تأثره بعامل الشفقة من المجتمع مما يؤثر سلباً على تقديره لذاته. يتصف تقدير المعاق سمعياً لذاته عادةً بعدم الدقة أو المبالغة فمجتمع ذوي الإعاقة السمعية مجتمع غير متجانس يختلف باختلاف طبيعة الأفراد ونوع ودرجة الإعاقة (لموري، 2022). ويعد مفهوم الذات من المفاهيم التي اختلف حولها علماء النفس حديثاً وقديماً سواء كان هذا الاختلاف في عملية تمييزه عن المصطلحات الأخرى بتقرير الذات وتقدير الذات والإدراك الذاتي وتوكيد الذات نظراً لتداخله مع مفاهيم أخرى كالنفس والانا والروح. والمتتبع لتطور مفهوم الذات تاريخياً يجد بأنه يعود إلى عصر الفلاسفة الإغريقين والكندي والفرايبي وابن سينا والغزالي الذين تناولوا مفهوم الذات كتفرد أو هوية. بالإضافة إلى ديكرت الذي يراه كجوهر مدرك إلى الجدل الفلسفي بين مفكري عصر النهضة وفي مقدمتهم هيوم، الذين بدورهم حاولوا التمييز بين الحواس ومدركاتها العقلية كال تفكير إلى المنهج العلمي الذي تبناه جيمس ديكرت في تفسير مفهوم الذات والذي قام بتصنيفه إلى أربع مستويات تتمثل في: الذات المادية والذات الجسمانية والذات الروحية والذات الاجتماعية (الجميل، 2020).

وفي الجهة المقابلة برز الاهتمام بممارسة الرياضات المختلفة لما لها من دور في تقوية البدن وتطوير المهارات العقلية والفكرية لدى الأفراد وتعزيز ثقتهم بأنفسهم. وتعتبر رياضة السباحة كأحد أهم الأنشطة الرياضية التي أثبتت فاعليتها في تحسين مهارات ذوي الإعاقة كالتفاعل الاجتماعي. وتسهم رياضة السباحة في تسهيل تدريبهم وتعليمهم على مهارات الحياة المختلفة، وتقوية جهازهم العصبي والعضلي ومساعدتهم في التأهيل الاجتماعي والنفسي والجسدي والإنفعالي، وتنمية مدركاتهم وطاقاتهم وقدراتهم وتفاعلهم الاجتماعي نظراً لدورها في تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو الذات وتطوير الأنماط السلوكية نحو الأفضل، والمساهمة في خفض مستوى الشعور بالنقص نتيجة الإعاقة وغرس قيم الاعتماد على النفس وروح المنافسة والانضباط والصداقة لدى ذوي الإعاقة مما يساهم في تدعيم الجانب العصبي والنفسي لإخراجهم من عزلتهم (Viljaranta et al, 2017). بالإضافة إلى ذلك، تسهم رياضة السباحة في علاج العديد من الأمراض النفسية والبدنية والجراحية إذ تؤدي دور كبير في علاج الكثير من الحالات النفسية وتساهم في تجنب المشكلات الاجتماعية والتخلص من القلق والإكتئاب والشروود الذهني وتحسين الإنتباه والتركيز. وللسباحة جمة فوائد تربوية تتمثل في إكساب ممارسيها بالصفات الحسنة التي تغرس فيهم التضحية والجد وحب مساعدة الآخرين وتنمية الأخلاق الرياضية، إلى جانب خفض مستويات الإحباط والانسحاب الاجتماعي وتنشيط الدماغ وتعزيز تكوين مجموعة من الانماط العصابية مما يمكن ذوي الإعاقة من تحسين علاقاتهم الاجتماعية (قعدان، 2018).

مشكلة الدراسة:

يعاني ذوي الإعاقة السمعية من عدة مشكلات من أهمها قلة قنوات التواصل بينه وبين العالم الخارجي؛ ونتيجة لهذا النقص في عملية التواصل؛ نتج عنها بعض المشكلات الاجتماعية والانفعالية أثناء تواصله مع الأشخاص العاديين ومن أهم هذه المشكلات التجنب الاجتماعي والعزلة الاجتماعية، ونظراً لما يواجهه ذوي الإعاقة السمعية من صعوبات تحد من عمليات التفاعل الاجتماعي وتكوين مفهوم ذات إيجابي مما ينعكس سلباً على سلوك الفرد بشكل عام وتواصله

وتفاعله الاجتماعي بشكل خاص لا بد من توظيف الرياضات المختلفة من قبل المعلمين والأخصائيين واولياء الأمور لتجاوز تلك الصعوبات (دحدوح وابو ضرسة، 2021). وتعتبر المهارات الأساسية في السباحة من أهم الطرق التي تسهم في حل العديد من المشكلات الاجتماعية والسلوكية، وتعديل العديد من السلوكيات كالخجل والعدوان وذلك اقتداءً بالقول المأثور عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه "علموا اولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل"، على أن يتم ذلك ضمن عملية تخطيط وتدريب وفقاً لأسس علمية ممنهجة ومدرسة (ابراهيم، 2022).

من ناحية أخرى وجدت الباحثة أن تقدير الذات لدى المعاقين سمعياً له تأثير قوي وسلب في التفاعل مع المجتمع والمشاركة فيه، على الرغم من اهتمام مؤسسات الدولة الرسمية وغير الرسمية بتأهيل الأشخاص المعاقين من كافة أشكال الإعاقة، إلا أن مستوى ممارسة الافراد المعاقين للأنشطة الرياضية بشكل عام ورياضة السباحة بشكل خاص مازال قليلاً وذلك لعدم توافر برامج علاجية متخصصة في رياضة السباحة، مما دفع الباحثة إلى محاولة بناء برنامج علاجي قائم على رياضة السباحة يعتمد على تقدير الذات لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية، ودراسة أثر هذا البرنامج المقترح على تطوير المهارات الأساسية في السباحة لدى هذه الفئة. وتبلورت مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: "ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على المهارات الأساسية في السباحة على تقدير الذات لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية؟".

وينبثق من هذا السؤال الرئيس الاسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى تقدير الذات لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية؟
 2. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لمقياس أفراد المجموعة التجريبية في مقياس تقدير الذات لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية تعزى للبرنامج التدريبي القائم على المهارات الأساسية في السباحة؟
 3. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية البعدية والتتابعية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية لمقياس تقدير الذات؟
- أهداف الدراسة:**

تسعى هذه الدراسة الى:

1. التعرف على مستوى مفهوم الذات لدى عينة من الأشخاص ذوي الإعاقة السمعية.
2. الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على المهارات الأساسية في السباحة على تقدير الذات لدى الأشخاص من ذوي الإعاقة السمعية.
3. تطوير أداة لمقياس مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة ضمن البرنامج التدريبي.

أهمية الدراسة:

من الممكن تحديد أهمية الدراسة الحالية من خلال:

الأهمية العلمية:

تتبع الأهمية النظرية لهذه الدراسة من خلال ما تتناوله من متغيرات تتعلق بالبرنامج التدريبي القائم على المهارات الأساسية في السباحة أو المهارات الرياضية بشكل عام ودورها في تقدير الذات لدى الطلبة أو الأفراد من ذوي الإعاقة بشكل عام وذوي الإعاقة السمعية بشكل خاص. علاوةً على ذلك، تكمن أهمية الدراسة في تطوير برنامج تدريبي خاص

بتحسين مستوى تقدير الذات لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية. ومن المتوقع أن يشكل هذا البحث مرجعاً للباحثين والمهتمين. وأخيراً، تعتبر الدراسة الحالية من الدراسات القليلة التي تناولت دراسة العلاقة بين مفهوم الذات ومهارات السباحة لدى الطلبة المعاقين سمعياً في حدود إطلاع الباحثين.

الأهمية العملية:

تتمثل أهمية الدراسة الراهنة من خلال ما ستوفره من نتائج وأدوات تساعد الباحثين والعاملين في الميدان التربوي على توفير أنشطة ومهارات تسهم في زيادة مستوى تقدير الذات لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية، وتمكنهم من زيادة فهمهم لذاتهم وبالتالي القدرة على التكيف والتفاعل مع المجتمع الذي يحيط بهم. كما ستساعد الدراسة الحالية في تزويد أصحاب القرار والمختصين في مجال الإعاقة السمعية بمرجع علمي حديث وبرنامج تدريبي من شأنها الارتقاء بمستوى تقدير الذات لدى هذه الفئة وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتجاوز ما يواجهون من صعوبات وتحديات قد تحد من قدراتهم الكامنة. ومن الممكن أن تسهم نتائجها في تنمية بعض الجوانب التربوية والتعليمية، حيث تتيح الفرصة للتربويين، ووضعي المناهج إلى استخدام أكثر الطرق فاعلية لمحاولة التوصل إلى أعلى درجة ممكنة من تقدير الذات والتكيف الاجتماعي عند الطلبة.

التعريفات الإصطلاحية والإجرائية:

السباحة (Swimming): " نشاط مائي يقوم الفرد باستخدام جسده للتحرك داخل المحيط المائي، فخلالها يحاول الفرد دفع جسده من خلال تحريك القدمين والذراعين والتعويم الطبيعي للجسم " (Alrajhi et al, 2019, 38). وتعرف إجرائياً: بأنها المهارات المتضمنة داخل البرنامج التدريبي الخاص بالدراسة وهي (الانزلاق على البطن، الانزلاق على الظهر، ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي في الانزلاق على البطن، ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي في الانزلاق على الظهر، سباحة الزحف على البطن، سباحة الزحف على الظهر).

تقدير الذات (Self-Esteem): "معتقدات الفرد حول ذاته والتي تشمل صفاته النفسية والجسمية والاجتماعية فوعي الفرد على ما هو عليه من صفات، بالإضافة إلى كيفية تفكير الفرد حول إدراك وتقييم ذاته والتي يتم تشكيلها عن طريق التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة والتي تكون لنفسه صورة عن ذاته ومدى تقبله لها" (اللقماني، 2019، 184). وتعرف إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس تقدير الذات.

الإعاقة السمعية (Hearing Disability): "هي التباين في مستويات السمع التي تتراوح بين الضعيف والبسيط فالشديد جداً، وتصيب هذه الإعاقة الفرد اثناء مراحل نموه المختلفة وتحرمه من سماع الكلام المنطوق بدون أو مع استخدام المعينات السمعية وتتضمن الأفراد الصم وضعاف السمع" (شاهين وسمحان، 2021، 15). وتعرف إجرائياً: بأنهم الأشخاص المتضمنين في عينة الدراسة والمُشخصين بالإصابة بالإعاقة السمعية.

حدود الدراسة ومحدداتها:

- **الحدود المكانية:** تم تطبيق هذه الدراسة في محافظة المفرق – مسبح جامعة آل البيت.
- **الحدود البشرية:** إقتصرت الدراسة على عينة قصدية من الطلبة ذوي الإعاقة السمعية في محافظة المفرق ممن تتراوح أعمارهم (13-17) سنة الفصل الدراسي الأول من العام (2022/2023).
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق هذه الدراسة في العام الجامعي 2023/2022.

الإطار النظري

رياضة السباحة

تعتبر السباحة من الرياضات القاعدية والأساسية التي تؤدي دوراً مهماً في إعداد الفرد وظيفياً وبدنياً بشكل متكامل، إذا تمكن الفرد من الحفاظ على حياته وإنقاذ الآخرين، كما تعتبر من الوسائل المهمة التي تنمي الجهاز الحركي. علاوة على ذلك، تؤثر السباحة بصورة إيجابية على صحة الفرد فممارستها بانتظام يطور الوظائف الحيوية لأعضاء الجسم لا سيما الجهاز الدموي والريثي وتسهم في بناء مورفولوجي سليم. ويعد تعلم السباحة وسيلة يمكن الاستفادة منها في أوقات الفراغ للوصول إلى المستويات الرياضية العليا (فريد وآخرون، 2020). ويعرف سعد وآخرون (2021) السباحة بأنها أحد أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه وذلك من خلال تحريك الرجلين والذراعين والجذع بغية رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية العقلية والجسمية والاجتماعية. وتُعرف السباحة أيضاً على أنها أحد أنواع الرياضات التي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه من خلال كل من ضربات الرجلين وحركات الذراعين بهدف الارتقاء بكفاءة الفرد مهارياً وبدنياً ونفسياً (أبو طامع، 2016).

وحظيت رياضة السباحة بمكانة مرموقة بين الرياضات الأخرى نظراً للقيم التي تحملها سواء القيم النفسية أو البدنية أو الاجتماعية التي تترتب على ممارستها، حيث أشارت العديد من الدراسات الحديثة إلى أن رياضة السباحة من الرياضات التي اثبتت فعاليتها في العديد من المجالات كالتدريب والتعليم والممارسة، كما اتفق الأطباء والعلماء على أنها رياضة الرياضات. علاوة على ذلك، حظيت رياضة السباحة بأهمية شعبية كبيرة نظراً لدورها في علاج العديد من الأمراض لا سيما الإعاقات الجسدية بما فيها الإعاقة السمعية (Suarez-Villadat et al, 2020). وتعتبر الإعاقة السمعية من أخطر واشد الإعاقات التي يمكن أن يتعرض لها الفرد لما لها من دور في فقدان القدرة الحسية السمعية التي تشكل وسيلة وقاية وحفظ بالنسبة للفرد والركيزة الأساسية للتفاعل الاجتماعي، وعليه فإن الأفراد ذوي الإعاقة السمعية يفتقرون إلى القدرات العقلية التي تؤهلهم للاستفادة من دلالات ومعاني الأصوات مما يفقدهم القدرة على التكيف الضروري لمتطلبات وجودهم لذلك نرى أن العديد من ذوي الإعاقة السمعية يعانون من الإنطواء والشك والعزلة والشعور بالوحدة والنظرة السلبية لذاتهم وضعف تقديرهم لها (علي وآخرون، 2018).

أهمية السباحة

أشار البحراوي وآخرون (2022) إلى أن لتعلم السباحة أهمية اجتماعية وترويحية ونفسية وتربوية وعلاجية وكذلك من الناحية الفسيولوجية والبدنية، إذ يمكن ممارستها في مختلف مراحل العمر وتكسب الفرد الممارس لها مهارات التعود على الماء والقدرة على التحرك في الماء، في حين تبرز الفوائد الاجتماعية لتعلم السباحة في التعاون بين المتعلمين نتيجة لممارستها مع الزملاء، كما تسهم في تنمية الفرد بدنياً عن طريق التحرك الشامل لجميع أعضاء الجسم من مفاصل وعضلات وأجهزة حيوية وعلى أثر ذلك يظهر النمو المتكامل للجسم الذي يتوفر فيه الاتزان والتناسق. من ناحية أخرى، برزت أهمية السباحة في مجال التربية الخاصة نظراً لدورها المساند للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وتمكينهم في المجتمع وتدريبهم وتعليمهم على مختلف المهارات الحياتية، فضلاً عن تقوية جهازهم العصبي والعضلي ومساعدتهم في التأهيل الجسدي والنفسي والانفعالي والاجتماعي، وتنمية مدركاتهم وطاقاتهم وقدراتهم وتفاعلهم الاجتماعي. وذلك لدورها في تكوين اتجاهات إيجابية نحو الذات والآخرين وتطوير الأنماط السلوكية وتقوية جسم الإنسان والحفاظ على التآزر والتناسق الحركي لديه، والمساهمة في خفض مستوى الشعور بالنقص الناتج عن الإعاقة. كما تسهم السباحة في غرس

الاعتماد على النفس وروح المنافسة والانضباط والصدقة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة وبالتالي تدعيم الجانب العصبي والنفسي لإخراجهم من عزلتهم التي فرضوها على أنفسهم (Stibilj et al, 2021).

تقدير الذات

يعد تقدير الذات بنية رئيسية في الشخصية فتقييم الفرد لكفاءاته وقدراته يمكنه من تحقيق النجاح في عدة مجالات، كما يدفعه نحو مواجهة المواقف الضاغطة بفاعلية عن طريق الإختيار الجيد للاستراتيجيات الخاصة لذلك، ولهذا فإن مفهوم تقدير الذات قد شغل إهتمام الباحثين فقد اعتبره ماسلو حاجة أساسية لابد من إشباعها ليتمكن الفرد من الوصول إلى التوافق النفسي والتكيف مع ظروف الحياة بشكل سليم. فقد يرى الفرد نفسه شخصاً مرغوباً فيه وذو قيمة إجتماعية وهذه علاقة الفرد بالآخرين التي تجعل منهم ينظرون إليه بإحترام وتقدير بما لديه من إتجاهات وقيم إجتماعية ومبادئ تشعره بنوع من الإحترام والرضا لنفسه وللآخرين (حورية ورمضان، 2022). ويعد مفهوم الذات من المفاهيم التي اختلف حولها علماء النفس حديثاً وقديماً سواء كان هذا الاختلاف في عملية تمييزه عن المصطلحات الأخرى بتقرير الذات وتقدير الذات والإدراك الذاتي وتوكيد الذات نظراً لتشابهه مع عدة مفاهيم كالنفس والانا والروح. والمتتبع لتطور مفهوم الذات تاريخياً يجد بأنه يعود إلى عصر الفلاسفة الاغريقين وارسطو وافلاطون الذين تناولوا مفهوم الذات كتنفرد أو هوية، بالإضافة إلى ديكرت الذي يراه كجوهر مدرك إلى الجدل الفلسفي بين مفكري عصر النهضة وفي مقدمتهم هيوم، الذين بدورهم حاولوا التمييز بين الحواس ومدركاتها العقلية كالتفكير إلى المنهج العلمي الذي تبناه جيمس في تفسير مفهوم الذات والذي قام بتصنيفه إلى اربع مستويات تتمثل في: الذات المادية والذات الجسمانية والذات الروحية والذات الإجتماعية (الجميل، 2020). وتعرّف الذات بأنها مفهوم معقد يشمل العديد من المكونات النفسية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية والأخلاقية التي تعمل في انسجام مع بعضها البعض والذي يتطور خلال مراحل النمو حيث يبدأ التكوّن ابتداءً من السنة الأولى من حياة الطفل، ثم يزداد تدريجياً بسبب عمليات النضج والخبرة والتعلم والتنشئة الاجتماعية (Alzaben and Almahaireh, 2021). إضافة إلى ذلك أشارت بشير (2021) إلى ان هناك عدة تعاريف ترى في مجملها أن مفهوم الذات هو مفهوم مركب يشمل كافة الاوصاف الرمزية واللفظية التي تدور حول ضمير الأنا أو تتعلق به.

وتجدر الإشارة الى أن مفهوم الذات يتكون من خمسة أنواع، وهي كما وضحها كالتالي: (Alzaben and Almahaireh, 2021)

1. **الذات المدركة أو الواقعية:** يشير هذا المفهوم إلى الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه على أنه حقيقة وليس كما يرغب. وتتشكل هذه التصورات الفردية من خلال التفاعل مع البيئة، حيث تعد البيئة والشخصيات الجسدية والعقلية والعلاقات الهادفة مع الآخرين وكذلك التجارب الشخصية والاجتماعية من بين المحددات الأساسية لتكوين الذات.
2. **الذات الاجتماعية:** هي تصورات الفرد التي تحدد الصورة التي يؤمن بها أن الآخرين في المجتمع يفكرون به، والتي يظهرها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والذي يكتسبه من خلال الاتصال بهم، ويعتمد هذا الإدراك الذاتي على تقييم الآخرين للفرد من خلال كلماتهم وأفعالهم تجاهه.
3. **الذات المثالية:** وتسمى "الذات الطموحة"، وتشير الى الحالة التي يرغب الفرد في أن تكون، سواء كانت مرتبطة بالجانب النفسي أو الجسدي أو كليهما، اعتماداً على مدى التحكم في مفهوم الذات المدركة حيث تكون التصورات التي تحدد الصورة المثالية التي يرغب الفرد في أن يكون عليها.

4. **الذات الأكاديمية:** وهي السلوك الذي يعبر فيه الفرد عن نفسه من حيث القدرة على تحقيق وأداء الواجبات الأكاديمية مقارنة بالآخرين الذين يؤدون نفس الواجبات أو المهام.

5. **الذات المؤقتة:** هي الذات التي يمتلكها الفرد لفترة وجيزة ثم تختفي، وقد يكون مرغوبة أو غير مرغوبة فيها اعتماداً على المواقف والمتغيرات التي يجد الفرد نفسه في اتجاهها.

مفهوم تقدير الذات

يعرف تقدير الذات على أنه التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على الحفاظ عليه، ويشمل اتجاهات الفرد السلبية أو الإيجابية نحو ذاته، ومدى اعتقاده أنه هام وقادر وكفؤ وناجح (حورية، رمضان، 2022). كما يشير مفهوم تقدير الذات إلى إستبصار الفرد لجوانب شخصيته ومدى تقديره لمهاراته وقدراته ولقيمه الذاتية مما ينعكس على المهام والأعمال المطلوبة منه وعلى تقديره لنفسه وللآخرين ولتقدير الآخرين له، وميله نحو ذاته وتقبله لنفسه وثقته بقدراته ونفسه (سليمان، 2022).

ويشير تقدير الذات إلى إدراك الفرد لنفسه وتتكون هذه الإدراكات من خلال التجارب التي يمر بها الفرد في بيئته وتفاعله مع المجتمع والطريقة التي يستجيب لها الآخرون تجاهه، حيث أن مفهوم الذات يعتمد وبشكل كبير على تصورنا لرأي الآخرين فينا (كيري، 2020). كما يعرف تقدير الذات على أنه حكم الفرد على أهميته الشخصية، فالأشخاص اللذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدوا انهم ذو قيمة وأهمية وأنهم جديرون بالتقدير والاحترام، بينما الافراد اللذين لديهم تقدير ذات منخفض لا يرون أهمية وقيمة لأنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يتقبلونهم (شاهين، 2022).

ويعكس تقدير الذات مشاعر الفرد أو تصوراته عن نفسه بما في ذلك التقييم الذاتي للصفات الجسدية والهوايات والمهارات والقدرات والشخصية، كما ينطوي على الوعي الشخصي والعرقى والمهني بالإضافة إلى أهداف أو رغبات مستقبلية أخرى (Alrajhi et al, 2019). يمكن اعتبار تقدير الذات أنه الصورة الذهنية للشخص نفسه ويتضمن تقييمات الفرد لتقدمه وتقييمات الآخرين والمقارنات الاجتماعية فيما يتعلق بالنجاح أو الفشل (Hosseini et al, 2021).

الإعاقة السمعية

يشير مفهوم الإعاقة إلى عدم قدرة الفرد على أداء عمله بشكل مؤقت وهو ما يسمى بالعجز المؤقت أو بشكل دائم وهو ما يسمى بالعجز الدائم، ومن الممكن تصنيف العجز إلى عجز جزئي أو كلي ويوفر نظام التأمين الاجتماعي مزايا عديدة في حالة العجز. في حين تعرف الإعاقة السمعية على أنها نقص القدرات السمعية للفرد وعدم كفايتها لتمكينه من تعلم اللغة والمشاركة في الأنشطة العادية وتصيب الأذن أو أحد اجزائها مما يؤدي إلى إعاقة ميكانيكية السمع لذا يفقد الفرد القدرة على سماع الاصوات المحيطة به جزئياً أو كلياً نتيجة للعديد من العوامل البيئية أو الوراثية أو الخلقية، وينتج عنها آثار نفسية أو إجتماعية أو كلاهما (حنا، 2022).

تصنيف الإعاقة السمعية

من الممكن تصنيف الإعاقة السمعية الى العديد من التصنيفات وفقاً للعديد من المعايير المتبعة في تصنيفها والمتمثلة فيما يلي (Olusanya et al, 2019):

1. **تصنيف الإعاقة السمعية وفقاً للعمر الذي حدث فيه:** تؤثر الإعاقة السمعية على نمو الفرد وإكتسابه للغة والتعرض للاصوات المختلفة، وفقاً لهذا المعيار تصنف الإعاقة السمعية إلى:

- **صمم ما قبل تعلم اللغة:** هو حدوث الإعاقة السمعية في عمر مبكر وقبل أن يكتسب الطفل اللغة ومن الممكن أن تكون الإعاقة ولادية أو مكتسبة.
 - **صمم ما بعد تعلم اللغة:** ويحدث هذا النوع عند فقدان الفرد لقدرته السمعية كلياً أو جزئياً بعد اكتساب اللغة، ويمكن لهذه الفئة الكلام لأنها تعلمت وسمعت اللغة ويطلق على هذه الفئة الصم فقط.
 - 2. **تصنيف الإعاقة السمعية وفقاً لموقع وطبيعة الإصابة:** يعتمد هذا التصنيف على الجزء المصاب من الجهاز السمعي ويقسم إلى ما يلي:
 - **الفقدان السمعي التوصيلي:** وينتج هذا الفقدان عن وجود خلل في الأذن الوسطى أو الخارجية مما يمنع نقل الموجات الصوتية إلى الأذن الداخلية مما يؤدي إلى صعوبة سماع الأصوات التي تقل عن (60) ديسيبل، ويعود السبب في هذا إلى حدوث ثقب في الطبلة أو العيوب والتشوهات الخلقية أو تجمع المادة الصمغية وتصلبها وتعرض الأذن للالتهابات المتكررة.
 - **الفقدان السمعي الحسي العصبي:** وتتمثل المشكلة في هذا النوع من عدم قدرة الأذن الداخلية على تحويلها إلى شحنات كهربائية داخل القوقعة نتيجة لوجود خلل فيها أو وجود خلل في العصب السمعي مما يحول دون نقل موجات الصوت إلى الدماغ. وتزيد درجة الفقدان السمعي عن (70) ديسيبل ومن أسباب حدوث هذا النوع من الفقدان السمعي: الإصابة بالحصبة الألمانية أو عدم توافق دم الوالدين أو أسباب وراثية أو نقص الأكسجين والولادة المتعسرة أو إصابة بالحمة الشوكية.
 - **الفقدان السمعي المختلط:** وينتج هذا النوع عن وجود فقدان سمع توصيلي وفقدان سمع حسي عصبي لدى الفرد في الوقت ذاته، ويشير هذا النوع إلى وجود فجوة كبيرة بين التوصيل العظمي والتوصيل الهوائي للموجات الصوتية فقد تكون السماعات مفيدة مثل هذه الحالة.
 - **الفقدان السمعي المركزي:** وينتج عن وجود خلل في الممرات السمعية في المراكز السمعية أو جذع الدماغ مما يمنع دون تحويل الصوت من جذع الدماغ إلى المنطقة السمعية في الدماغ أو قد يحدث نتيجة وجود إصابة في الجزء المسؤول عن السمع في الدماغ وقد تكون فائدة السماعات في هذه الحالة محدودة.
 - 3. **تصنيف الإعاقة السمعية وفقاً لشدة الفقدان السمعي:** من الممكن تصنيف الإعاقة السمعية إلى أربع فئات حسب درجة الخسارة السمعية التي يمكن قياسها بوحدة الديسيبل وهي:
 - فئة الإعاقة السمعية البسيطة: تتراوح قيمة الخسارة السمعية ما بين (20-40) وحدة ديسيبل.
 - فئة الإعاقة السمعية المتوسطة: تتراوح قيمة الخسارة السمعية ما بين (40-70) وحدة ديسيبل.
 - فئة الإعاقة السمعية الشديدة: تتراوح قيمة الخسارة السمعية ما بين (70-90) وحدة ديسيبل.
 - فئة الإعاقة السمعية الشديدة جداً: تزيد قيمة الخسارة السمعية عن (92) وحدة ديسيبل.
- واعتمدت الدراسة الحالية على تصنيف ابراهيم (2022) للإعاقة السمعية والتي صنفت الإعاقة السمعية إلى فئتين من المعاقين سمعياً وهما:
- **الصم:** وهم الافراد الذين لا يمكنهم الاستفادة من حاسة السمع في حياتهم اليومية سواء من ولدوا منهم فاقدون السمع كلياً، أو بدرجة سببت لهم عجز في الاعتماد على اذانهم في تعلم اللغة وفهم الكلام، أو الافراد الذين اصيبوا بفقدان

السمع بعد تعلمهم اللغة والكلام مباشرة لدرجة أنهم لم يستفيدوا من هذا التعلم، مما نتج عنه بكافة الاحوال فقدان القدرة على تعلم اللغة والكلام.

- **ضعاف السمع:** وهم الأفراد الذين لديهم بقايا سمع أو قصور سمعي ومع ذلك فإن حاسة السمع لديهم تؤدي وظيفتها بمستوى محدد ويمكنهم تعلم اللغة والكلام من خلال المعينات السمعية أو بدونها.

الدراسات السابقة

هدفت دراسة Datta (2022) إلى التعرف على مفهوم الذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية الذين تم وضعهم في المدارس الثانوية العادية والمتخصصة والدورات المهنية في جنوب أستراليا. وقد تم تقسيم هذا البحث إلى مرحلتين. في المرحلة الأولى، تم تطبيق مقياس تينيسي لمفهوم الذات: الإصدار الثاني (2: TSCS) على 25 طالبًا من ذوي الإعاقة البصرية. في المرحلة الثانية، أجريت مقابلات مع 14 طالبًا من ذوي الإعاقة البصرية، و5 أولياء أمور، و4 معلمين. حصلت الغالبية العظمى من الطلاب ذوي الإعاقة البصرية على درجات منخفضة جدًا في مفهوم الذات الجسدي والأخلاقي والشخصي. وقد حقق بعض الطلاب درجات متوسطة في مفهوم الذات الأسري والاجتماعي والأكاديمي. وأجريت مقابلات مع المجموعات الثلاث من المستجيبين حول أبعاد مفهوم الذات (الجسدي والأخلاقي والشخصي) حيث حصل الطلاب على درجات منخفضة للغاية في مفهوم الذات. وتم تحديد العوامل المسؤولة عن تدني مفهوم الذات من خلال المقابلات. بالنسبة للطلاب ذوي المفاهيم الذاتية المنخفضة، يمكن أن تكون التدخلات التي تشمل أولياء الأمور والمعلمين فعالة بشكل خاص. أثبتت نتائج هذا البحث أن مشاركة أولياء الأمور تظل مفيدة وأن المعلم الذي يحافظ على المزيد من الاتصال الشخصي قد يكون ذا قيمة أيضًا. يمكن أن تؤثر النتائج على الممارسات التربوية للطلاب ذوي الإعاقة البصرية ولها آثار على السياسات والممارسات في مجال التعليم الخاص والشامل.

وهدفت دراسة لموري وعمراني (2022) إلى التعرف على شريحة مهمة من ذوي الاحتياجات الخاصة، وهي فئة ضعاف السمع، إذ تعد هذه إحدى الفئات المهمة ضمن هذه الشريحة التي اهتمت باهتمام الباحثين في علم النفس، وأورثوفونيا. أردنا من خلال هذه الورقة البحثية النظرية استقصاء الأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة ضعف السمع، لتحديد مجموعة من المفاهيم وأهم تصنيفات ضعف السمع. وبالإضافة إلى الهدف الأبرز لهذه الدراسة نحاول معرفة آليات الدمج المدرسي للأشخاص ذوي الإعاقة السمعية. ومن هنا تشير الدراسة إلى ضرورة دمج الأطفال ذوي الإعاقة السمعية في المدارس العادية مع تأهيل معلمين يتناسب مع قدراتهم.

كما **هدفت دراسة Abu & Alkrasat (2021)** إلى التعرف على أثر برنامج نشاط السباحة المقترح على تحسين اللياقة البدنية لدى الطلبة المكفوفين في الجامعة الهاشمية. وتكونت عينة الدراسة من 10 طلاب مكفوفين تم اختيارهم عشوائيًا. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة. قام الطلاب المختارون بتطبيق برنامج السباحة المقترح لمدة 8 أسابيع مقسمة إلى ثلاث دورات تدريبية، مدة كل جلسة 90 دقيقة. ولجمع وإعداد البيانات المطلوبة للدراسة، تمر العينة المختارة باختبار تطبيقي قبل البدء بالبرنامج واختبار آخر بعد الانتهاء من البرنامج. المعادلات والتحليلات الإحصائية المناسبة بما في ذلك الوسائل الرياضية والانحرافات المعيارية واختبار T. أشارت نتائج البحث إلى أن برنامج السباحة المقترح له نتيجة إيجابية وفعالة على جميع المتغيرات المدروسة، مما يعني تحسين عناصر اللياقة البدنية المدروسة. ومن نتائج البحث واستنتاجاته أوصى الباحث بتعميم النتائج على جميع العاملين في هذا المجال وجعل نتائج الباحثين الآخرين على الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.

وهدف دراسة **Emese-Agnesa et al., (2021)** إلى التعرف على أثر التسلق والسباحة على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصرياً. شارك في الدراسة 30 طفلاً من ذوي الإعاقة البصرية تتراوح أعمارهم بين 7 و 12 عاماً لمدة 6 أشهر، بواقع جلستين أسبوعياً. سبح الأطفال مرتين في الأسبوع لمدة 60 دقيقة وتسلق 15 طفلاً مرتين في الأسبوع لمدة 60 دقيقة. لقد استخدمنا مقياس كوبرسميث - تقدير الذات لتقييم مدى اعتقاد الشخص بأنه موهوب وناجح وأن لحياته معنى وقيمة. يقيس الجرد 4 جوانب محددة من احترام الذات، وهي: الذات العامة، والأقران الذاتيون الاجتماعيون، وأولياء الأمور في المنزل، والمدرسة الأكاديمية. بعد التدخل، دفع جميع الأطفال تغييرات ذات دلالة إحصائية في مستويات الكفاءة الذاتية $p < 0.05$ ، للنتيجة الإجمالية للمخزون. تم تحليل جميع الجوانب الأربعة بشكل منفصل. أظهرت مجموعة التسلق مستويات أعلى من الكفاءة الذاتية مقارنة بمجموعة السباحة.

هدفت دراسة أحمد (2020)، إلى التعرف على تأثير نموذج أبعاد التعلم لمارزانو على مستوى تقدير الذات المهارية والتحصيل المعرفي والمستوى المهاري وضع الجسم - ضربات الرجلين - حركة الذراع اليمنى - حركة الذراع اليسرى - حركات الذراعين التنفس التوافق السباحة كاملة) في سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. تمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة في الفصل الدراسي الأول 2019م / 2020م، والبالغ عددهن (508) طالبة، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممن تقوم الباحثة بالتدريس لهن وبلغ عددهن (60) طالبة وتم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (30) طالبة للمجموعة تجريبية تم تطبيق البرنامج التعليمي بإستخدام نموذج أبعاد التعلم لمارزانو عليهن، والأخرى ضابطة وعددها (30) طالبة تم تطبيق الأسلوب التقليدي المتبع في التدريس من الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي عليهن، كما قامت الباحثة بسحب عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عددها (40) طالبة تمثل العينة الاستطلاعية قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث، وقامت الباحثة بتصميم مقياس تقدير الذات المهارية لإدراك مواطن الضعف والقوة لطالبات الفرقة الأولى في سباحة الزحف على البطن وكذلك تم تصميم برنامج تعليمي باستخدام نموذج أبعاد التعلم وكانت من أهم الإستخلاصات ساهم نموذج أبعاد التعلم لمارزانو بصورة أكثر ايجابية من الأسلوب التقليدي في تطوير مستوى تقدير الذات المهارية وتعزيز نواتج التعلم في سباحة الزحف على البطن.

وأظهرت دراسة Santamaria et al., (2020) أثر النشاط البدني على مفهوم الذات الجسدي لدى الأشخاص المصابين وغير المصابين بالعمى. وتكون مجتمع الدراسة من خمسة وثمانون شخصاً مكفوفاً و121 شخصاً غير مكفوفين. تم تقييم المشاركين المصابين بالعمى من خلال مقابلة منظمة، في حين أكمل المشاركون المبصرون استبياناً مكتوباً بالقلم والورق. تم إجراء نمذجة المعادلة الهيكلية وتحليلات MANOVA. وأظهرت نتائج الدراسة ثبات القياس لأداة تقييم PSC بين الأشخاص المصابين وغير المصابين بالعمى. بالنسبة للمشاركين المصابين بالعمى، ارتبطت الذات الجسدية العالمية بشكل كبير بالسلطة الفلسطينية والمظهر والقوة، في حين كان احترام الذات العالمي مرتبطاً بالذات الجسدية العالمية والمظهر. فيما يتعلق بالمشاركين المبصرين، كانت الذات الجسدية العالمية مرتبطة بالمظهر، ودهون الجسم، والكفاءة الرياضية، والقوة، في حين ارتبط احترام الذات العالمي بالذات الجسدية العالمية، والمظهر، والتنسيق، والصحة. أخيراً، أفاد المشاركون الذين مارسوا تمرين PA لمدة ساعتين في الأسبوع أو أكثر عن درجات أعلى في بُعد

PA في PSC، وكذلك فيما يتعلق بالتنسيق وأبعاد الكفاءة الرياضية إذا ما قورنوا بالمشاركين المشاركين في PA لمدة تقل عن ساعتين في الأسبوع في كل من المشاركين الذين مارسوا PA لمدة ساعتين في الأسبوع أو أكثر وبدون عَمى. كما هدفت دراسة القعدان (2018)، إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على السباحة ومستند إلى نظرية الإدراك الحركي لـ كيفارت في خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد (ADHD). وتكونت عينة الدراسة من (8) تلميذات المصابات بتشتت الانتباه والنشاط الزائد تم اختيارهن من مدارس جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، وتراوح أعمارهن بين (6-9) سنوات. ولتحقيق هدف الدراسة استخدم تصميم المجموعة الواحدة (ن=8) طفلة، واستخدم مقياس تشتت الانتباه والنشاط الزائد، كما تم تطبيق البرنامج التدريبي. وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس تقدير سلوك تشتت الانتباه والنشاط الزائد من وجهة نظر الأمهات ككل وأبعاده على القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس ككل وأبعاده على القياسين البعدي والمتابعة (بعد ثلاثة أسابيع من انتهاء البرنامج).

وهدف دراسة سلام (2018) إلى التعرف على التوافق الاجتماعي وعلاقته بإعاقة الذات وشدة الإعاقة لدى الطلاب ذوي الإعاقة السمعية. حيث إن الإنسان يعد بطبعه كائناً اجتماعياً ينشأ في جماعة معينة سواء كانت تلك الجماعة هي جماعة كبيرة أو حتى جماعة فرعية صغيرة، وينتمي إليها، ويتفاعل ويتواصل مع أعضائها بكل أشكال التفاعل الاجتماعي الممكنة. فيتم علي أثر ذلك الأخذ والعطاء بينه وبينهم مما يمكنه من العيش بينهم وفي وسطهم. وتلعب حاسة السمع دوراً مهماً وبارزاً في هذا الصدد حيث تسمح للفرد بسماع الأصوات والكلمات التي ينطق بها الآخرون من حوله، فيشرع في محاكاتها وتقليدها مما يساعده بالتالي علي تعلم اللغة السائدة في جماعته فضلاً عن تلك اللهجة التي تميز هذه الجماعة عن غيرها، فيتمكن علي أثر ذلك من التعامل والتفاعل والتواصل مع أفراد الجماعة، إذ ينقل أفكاره اليهم ويستمتع الي أفكارهم ورائهم وهو الأمر الذي يسهم بدور فاعل في تطور سلوكه الاجتماعي وذلك علي النحو الذي يسمح له بالتوافق معهم، كما يساعده علي جانب آخر في فهم البيئة المحيطة بما فيه ومن فيها، فيتعرف بالتالي علي ما تتضمنه من جوانب إيجابية، وينتفع بها ويطور فيها، ويتعرف كذلك علي ما تضمنه من مخاطر فيعمل جاهداً علي تجنبها، ويتحاشى تلك المواقف التي قد تدفع به الي مثل هذه المخاطر أو غيرها. وإلي جانب ذلك فإن فهمه للآخرين وفهمه للبيئة المحيطة، ومشاركته في الأنشطة المختلفة، وتطور سلوكه الاجتماعي يمكنه من السيطرة علي انفعالاته، والتعبير المناسب عنها وهو الأمر الذي يؤثر علي نحو واضح علي شخصيته ككل ويساعده في تحقيق التكيف والتوافق الاجتماعي.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج شبه تجريبي وهو تصميم المقياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة باعتباره المنهج الأكثر ملاءمة لتحقيق أهداف الدراسة، ويعتمد هذا المنهج على إنشاء علاقة سبب ونتيجة بين المتغير المستقل وهو برنامج تدريبي قائم على المهارات الأساسية للسباحة، والمتغير التابع وهو تقدير الذات لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة ذوي الإعاقة السمعية في محافظة المفرق ممن تتراوح أعمارهم (13-17) سنة خلال العام الدراسي (2022/2023).

أفراد الدراسة

تم اختيار (14) طالب من ذوي الإعاقة السمعية بصورة قصدية في محافظة المفرق ممن تتراوح أعمارهم (13-17) سنة.

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطوير أدوات الدراسة بالرجوع الى الدراسات السابقة والأدب النظري المتعلق بتقدير الذات والمهارات الأساسية للسباحة، وتم تطوير أدوات الدراسة التي اشتملت على متغيرات الدراسة وهي:

- برنامج تدريبي قائم على المهارات الأساسية للسباحة.
- مقياس تقدير الذات.

أولاً: البرنامج التدريبي القائم على المهارات الأساسية للسباحة

الفئة المستهدفة: ذوي الإعاقة السمعية.

مدة تنفيذ البرنامج: 14 جلسة تدريبية بواقع (60) دقيقة لكل جلسة وبمعدل (3-5) جلسات في الأسبوع.

أهداف البرنامج

1. رفع مستوى تقدير الذات لدى طلبة الإعاقة السمعية.
2. تنمية الوعي بالذات لدى الطالب المعاق سمعياً وجعله أكثر تواصلًا مع ذاته وعالمه أكثر من اتصاله بمخاوفه وافكاره السلبية.
3. إعادة التوازن لدى المعاق سمعياً وجعله أكثر تقبل لحالته وشعوره بتوافقه مع نفسه، والتخلص من الإحباط وتوقع الفشل.
4. تمكين المعاق سمعياً من مواجهة مخاوفه وجعله أكثر رغبة بالتواصل مع الآخرين وتعزيز ثقته بنفسه وزيادة قدرته على تحمل المسؤولية.

صدق البرنامج

تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين في الميدان من ذوي الخبرة في مجال التربية الخاصة والارشاد النفسي والتربوي والقياس والتقويم والرياضة وذلك لأبداء الرأي حول قدرة البرنامج على تحقيق أهداف الدراسة، وفي ضوء آرائهم ومقترحاتهم تم التعديل على البرنامج كما يظهر في الملحق رقم (2).

ثانياً: مقياس تقدير الذات

تم تطوير مقياس تقدير الذات بالرجوع الى الأدب النظري والدراسات السابقة كدراسة (احمد وآخرون، 2017) ودراسة (الشميري، 2021) ودراسة (Alrajhi et al, 2019)، علماً بأن المقياس تكون من (68) فقرة موزعة على ستة أبعاد لقياس مستوى تقدير الذات لدى ذوي الإعاقة السمعية. كما اعتمدت الدراسة مقياس ليكرت الثلاثي التدريجي، حيث تراوحت قيم المقياس ما بين (1-3) وهي: (3 = نعم)، (2 = الى حد ما)، و(1 = لا). وتم إعداد المقياس وفق الخطوات الآتية:

- تحديد الهدف من المقياس: تمثل الهدف من المقياس في قياس مستوى تقدير الذات لدى ذوي الإعاقة السمعية قبل الخضوع للبرنامج التدريبي وبعد الانتهاء من البرنامج للكشف عن فاعلية البرنامج.

- ## أولاً: الصدق الظاهري

ثانياً: صدق البناء

للتحقق من صدق بناء مقياس تقدير الذات، تم تطبيق مقياس تقدير الذات على عينة الدراسة نفسها (14) طالب، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1): معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات أبعاد مقياس تقدير الذات

.653**	.642**	.709**	.646**	.755**	.748**	.718**	معامل الارتباط مع المقياس ككل
.808**	.727**	.830**	.763**	.835**	.802**	.797**	معامل الارتباط مع البعد
63	62	61	60	59	58	57	رقم الفقرة
.517**	.488**	.547**	.610**	.615**	.588**	.545**	معامل الارتباط مع المقياس ككل
.763**	.584**	.746**	.800**	.813**	.827**	.779**	معامل الارتباط مع البعد
49	48	47	46	45	44	43	رقم الفقرة
.620**	.304**	.659**	.581**	.617**	.582**	.584**	معامل الارتباط مع المقياس ككل
.540**	.476**	.709**	.648**	.760**	.706**	.682**	معامل الارتباط مع البعد
35	34	33	32	31	30	29	رقم الفقرة
.441**	.488**	.566**	.504**	.502**	.441**	.332**	معامل الارتباط مع المقياس ككل
.595**	.570**	.743**	.666**	.650**	.586**	.542**	معامل الارتباط مع البعد
21	20	19	18	17	16	15	رقم الفقرة
.675**	.668**	.538**	.567**	.505**	.546**	.440**	معامل الارتباط مع المقياس ككل
.720**	.700**	.702**	.705**	.664**	.694**	.684**	معامل الارتباط مع البعد
7	6	5	4	3	2	1	رقم الفقرة

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)

يتبين من الجدول أعلاه أن معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات مقياس تقدير الذات ترتبط مع البعد والمقياس ككل بمعامل ارتباط دال إحصائيًا عند دلالة إحصائية معنوية ($\alpha \leq 0.05$). وبذلك يمكن القول أن جميع فقرات المقياس تنتمي إلى المقياس وأنها تقيس ما أعدت من أجله، كما تم تقدير العلاقة الارتباطية بين كل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات والمقياس ككل والجدول (2) يوضح ذلك.

الأبعاد	معامل ارتباط البعد مع المقياس ككل
تقدير الذات العام	0.389*
تقدير الذات الأكاديمي	0.585*
تقدير الذات الإجتماعي	0.593*
تقدير الذات الأسري	0.478*
تقدير الذات البدني	0.465*
تقدير الذات الرياضي	0.658*

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)

****دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05)**

يتبين من الجدول أعلاه أن معامل الارتباط لكل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات يرتبط مع المقياس ككل بمعامل ارتباط إحصائيًا عند دلالة إحصائية معنوية ($\alpha \leq 0.05$). وبذلك يمكن القول أن جميع أبعاد المقياس تنتمي إلى المقياس وأنها تقيس ما أعدت من أجله.

ثالثاً: ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات مقياس تقدير الذات من خلال طريقتين، هما:
طريقة التطبيق وإعادة التطبيق: تم تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة الفعلية وإعادة تطبيقه بفارق زمني مدته اسبوعان، وتم حساب الثبات من خلال معامل الارتباط والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3): حساب معامل ثبات مقياس تقدير الذات (التطبيق وإعادة التطبيق)

البعد	معامل الارتباط	الدلالة
تقدير الذات العام	.753**	0.000
تقدير الذات الأكاديمي	.762**	0.000
تقدير الذات الاجتماعي	.689**	0.000
تقدير الذات الأسري	.783**	0.000
تقدير الذات البدني	.765**	0.000
تقدير الذات الرياضي	.585**	0.000
المقياس ككل	.621**	0.000

تبين النتائج في الجدول (3) أن مقياس تقدير الذات يتصف بالثبات الكافي لتطبيقه ويعتبر صالحاً للتطبيق، إذ بلغ معامل الارتباط بين نتائج الطلبة على مقياس تقدير الذات ككل وإعادة تطبيقه (0.621) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية معنوية عند مستوى الدلالة المعنوية ($\alpha \leq 0.05$). بينما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين نتائج الطلبة على أبعاد مقياس تقدير الذات (0.585-0.783)، وهي قيم ذات دلالة إحصائية معنوية عند مستوى الدلالة المعنوية ($\alpha \leq 0.05$).

الطريقة الثانية: معامل ارتباط كرونباخ ألفا

تم استخدام معامل ارتباط كرونباخ ألفا لمقياس تقدير الذات ككل وثبات كل بعد من أبعاد المقياس، والجدول الآتي يبين النتائج المتعلقة بذلك.

جدول (4): معامل الثبات لمقياس تقدير الذات

الرقم	المجال	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
1	تقدير الذات العام	11	0.725
2	تقدير الذات الأكاديمي	13	0.919
3	تقدير الذات الاجتماعي	11	0.763
4	تقدير الذات الأسري	11	0.777
5	تقدير الذات البدني	13	0.965
6	تقدير الذات الرياضي	9	0.900
	المقياس ككل	68	0.890

تبين من الجدول السابق أن معامل كرونباخ ألفا لمقياس تقدير الذات ككل قد بلغ (0.890)، كما تراوحت قيم معامل كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس تقدير الذات (0.725-0.965)، مما يعني أن مقياس الدراسة يتصف بالثبات وأنه صالح لقياس تقدير الذات، حيث يتطلب قيمة معامل كرونباخ ألفا أكبر من (0.7) حتى يتصف بالثبات ويكون صالحاً للتطبيق.

متغيرات الدراسة

ضمنت الدراسة الحالية المتغيرات الآتية:

1. المتغير المستقل: برنامج تدريبي قائم على المهارات الأساسية للسباحة.

2. المتغير التابع: تقدير الذات.

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم اتباع الخطوات التالية:

- تحديد مشكلة الدراسة.
- الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة.
- تحديد مجتمع الدراسة وأفرادها.
- بناء البرنامج التدريبي القائم على المهارات الأساسية للسباحة المقترح من قبل الباحثة وتحديد الجلسات المناسبة بالاعتماد على الأدب النظري والدراسات ذات الصلة، وتحديد المعلومات الخاصة بالبرنامج وإرشادات لكل من المدربين والمتدربين وخطة لتنفيذ الجلسات وأنشطة لتنفيذها في الجلسات.
- اعداد مقياس تقدير الذات بالرجوع الى الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المتمثلة في مؤشرات الصدق والثبات.
- الحصول على الموافقات الضرورية واللائمة لتطبيق الدراسة.
- إجراء المقياس القبلي على أفراد عينة الدراسة.
- تطبيق البرنامج التدريبي القائم على المهارات الأساسية للسباحة على أفراد عينة الدراسة على مدار 14 جلسة ومدة كل جلسة ستون دقيقة.
- إجراء المقياس البعدي على أفراد عينة الدراسة.
- جمع البيانات الخاصة من عينة الدراسة بعد تطبيق أدوات الدراسة.
- استخدام الأساليب الإحصائية الملائمة للحصول على نتائج الدراسة من خلال برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS).
- مناقشة نتائج الدراسة ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة.
- الخروج بمجموعة من التوصيات بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها.

نتائج الدراسة

نتائج السؤال الأول: ما مستوى تقدير الذات لدى الطلبي من ذوي الإعاقة السمعية؟

من أجل الاجابة عن سؤال الدراسة أعلاه، تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس تقدير الذات القبلي والبعدي، والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5): الوسط الحسابي والانحراف لاستجابات الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية لمقياس تقدير الذات (التطبيق القبلي - التطبيق البعدي)

(ن=14)

المجال	المقياس القبلي		المقياس البعدي	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقدير الذات العام	1.97	0.24	2.21	0.26
تقدير الذات الأكاديمي	2.18	0.20	2.18	0.37
تقدير الذات الاجتماعي	1.98	0.24	2.27	0.29
تقدير الذات الأسري	2.01	0.20	2.70	0.28
تقدير الذات البدني	1.75	0.46	2.78	0.20
تقدير الذات الرياضي	1.46	0.38	2.83	0.15
المقياس ككل	1.86	0.17	2.48	0.16

تظهر النتائج في الجدول (5) أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الطلاب على مقياس تقدير الذات القبلي كانت على النحو التالي: (1.97، 2.18، 1.98، 2.01، 1.75، 1.46، 1.86) و(0.24، 0.20، 0.20، 0.24، 0.20، 0.20، 0.46، 0.38، 0.17) على التوالي. بينما بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الطلاب على مقياس تقدير الذات البعدي على النحو الآتي: (2.21، 2.18، 2.27، 2.70، 2.78، 2.83، 2.48) و(0.26، 0.37، 0.29، 0.28، 0.15، 0.16) ويلاحظ تحسن الوسط الحسابي لنتائج الطلاب على المقياس البعدي لتقدير الذات في جميع المجالات والمقياس ككل بالمقارنة بالمقياس القبلي. تدل النتائج الى وجود مستوى منخفض لتقدير الذات لدى ذوي الإعاقة السمعية، ربما للصعوبات والتحديات التي تواجههم ومن أهمها نظرة المجتمع لهم بأنهم عاجزين ولا يمتلكون ما يمتلكه الأفراد العاديين من مهارات وقدرات تمكنهم من مواجهة صعوبات الحياة، أو ربما لعدم قدرتهم على التواصل مع الآخرين فالكثير لا يجيد لغة الإشارة مما يحد من قدرتهم على الاتصال والتواصل معهم. ويلاحظ تحسن الوسط الحسابي لنتائج الطلاب على المقياس البعدي لتقدير الذات في جميع المجالات والمقياس ككل بالمقارنة بالمقياس القبلي، ويشير ذلك الى ان هناك أثرا للبرنامج القائم على السباحة في تعزيز تقدير الذات لدى الطلبة ذوي الإعاقة السمعية، وذلك بعد التحقق من دلالات هذه الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي.

السؤال الثاني: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية القبلية البعدية لمقياس أفراد المجموعة التجريبية في مقياس تقدير الذات لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية تعزى للبرنامج التدريبي القائم على المهارات الأساسية في السباحة؟

للتحقق من الفرق في نتائج الطلاب على مقياس تقدير الذات عند دلالة إحصائية معنوية ($\alpha \leq 0.05$)، تم إجراء اختبار (t) للعينات المترابطة، والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6): اختبار (t) للعينات المترابطة لمقياس تقدير الذات (تطبيق قبلي - تطبيق بعدي)

المجالات	قيمة (t)	درجات الحرية	المعنوية
تقدير الذات العام	3.509	13	.004
تقدير الذات الأكاديمي	2.527	13	.025
تقدير الذات الاجتماعي	3.403	13	.005
تقدير الذات الأسري	8.867	13	.000
تقدير الذات البدني	7.109	13	.000
تقدير الذات الرياضي	10.646	13	.000
المقياس ككل	11.556	13	.000

تبين نتائج تحليل اختبار (t) للعينات المترابطة لنتائج الطلاب في مقياس تقدير الذات (القبلي - البعدي) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية البعدية لمقياس أفراد المجموعة التجريبية في مقياس تقدير الذات القبلي والبعدي لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية تعزى للبرنامج التدريبي القائم على المهارات الأساسية في السباحة ولصالح التطبيق البعدي، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة للمجالات (تقدير الذات العام، تقدير الذات الأكاديمي، تقدير الذات الاجتماعي، تقدير الذات الأسري، تقدير الذات البدني، تقدير الذات الرياضي) والمقياس ككل (3.509، 2.527، 3.403، 8.867، 7.109، 10.646، 11.556) على التوالي وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية ($\alpha \leq 0.00$). النتائج بسبب أن البرنامج التدريبي القائم على المهارات الأساسية للسباحة المقترح يركز على أن تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه وذلك من خلال تحريك الرجلين والذراعين والجذع بغية رفع مستوى كفاءة

الفرد من الناحية العقلية والجسمية والاجتماعية، وقامت الباحثة ببناء البرنامج التدريبي من مراجع عدة مثل البرنامج التدريبي لتوظيف السباحة للقعدان (2018) المبني على المهارات الأساسية للسباحة.

وبما أن نشاط مائي يقوم الفرد باستخدام جسده للتحرك داخل المحيط المائي، ويعتبر هذا الامر غريباً نوعاً ما لإختلاف المحيط المائي كلياً عن المحيط " الأرض " التي يتحرك عليه فخلال السباحة يحاول الفرد دفع جسده من خلال تحريك القدمين والذراعين والتعويم الطبيعي للجسم، ونتيجة لاختلاف وضع جسم الانسان داخل الماء خلال السباحة عن وضعه عند تحركه على الأرض، يوجد هناك العديد من التغيرات الفسيولوجية في اجهزة جسمه الداخلية نظراً لتأثير ضغط الماء على جسمه، فضلاً عن التأثيرات الإنفعالية والنفسية التي يتعرض لها (أحمد، 2020) فان البرنامج المقترح القائم على المهارات الأساسية للسباحة يسهم في تعزيز الارتقاء بكفاءة الفرد مهارياً وبدنياً ونفسياً.

كما أن للسباحة أهمية كبيرة في مجال التربية الخاصة نظراً لدورها المساند للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وتمكينهم في المجتمع وتدريبهم وتعليمهم على مختلف المهارات الحياتية، فضلاً عن تقوية جهازهم العصبي والعضلي ومساعدتهم في التأهيل الجسدي والنفسي والانفعالي والاجتماعي، وتنمية مدركاتهم وطاقاتهم وقدراتهم وتفاعلمهم الاجتماعي. وذلك لدورها في تكوين اتجاهات إيجابية نحو الذات والآخرين وتطوير الأنماط السلوكية وتقوية جسم الإنسان والحفاظ على التأزر والتناسق الحركي لديه، والمساهمة في خفض مستو الشعور بالنقص الناتج عن الإعاقة. كما تسهم السباحة في غرس الاعتماد على النفس وروح المنافسة والانضباط والصدقة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة وبالتالي تدعيم الجانب العصبي والنفسي لإخراجهم من عزلتهم التي فرضوها على أنفسهم.

السؤال الثالث: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية البعدية والتتابعية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية لمقياس تقدير الذات؟

للإجابة على السؤال الثاني، تم تقدير الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس تقدير الذات للمقياس البعدي والتتبعي، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7): الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس تقدير الذات (التطبيق البعدي - التطبيق التتبعي)

المجال	المقياس البعدي		المقياس التتبعي	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقدير الذات العام	2.21	0.26	2.21	0.26
تقدير الذات الأكاديمي	2.18	0.37	2.18	0.38
تقدير الذات الاجتماعي	2.27	0.29	2.27	0.29
تقدير الذات الأسري	2.70	0.28	2.70	0.28
تقدير الذات البدني	2.78	0.20	2.78	0.19
تقدير الذات الرياضي	2.83	0.15	2.84	0.15
المقياس ككل	2.48	0.16	2.49	0.16

يظهر الجدول (7) نتائج تحليل استجابات عينة الدراسة، أن الوسط الحسابي لاستجابات عينة الدراسة حول مجالات الدراسة والمقياس ككل للتطبيق البعدي بلغ (2.21، 2.18، 2.27، 2.70، 2.78، 2.83، 2.48) على التوالي، بينما بلغت في التطبيق التتبعي (2.20، 2.18، 2.27، 2.70، 2.78، 2.84، 2.49)، ويلاحظ عدم وجود فروق في الوسط الحسابي. وللتحقق من الفرق في نتائج الطلاب على مقياس تقدير الذات عند دلالة إحصائية معنوية ($\alpha \leq 0.05$)، تم إجراء اختبار (t) للعينات المترابطة، والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8) اختبار (t) للعينات المترابطة لمقياس تقدير الذات (تطبيق قبلي - تطبيق بعدي)

المجالات	قيمة (t)	درجات الحرية	المعنوية
تقدير الذات العام	.325	13	.751
تقدير الذات الأكاديمي	1.012	13	.330
تقدير الذات الاجتماعي	.523	13	.609
تقدير الذات الأسري	.921	13	.374
تقدير الذات البدني	.126	13	.901
تقدير الذات الرياضي	.625	13	.543
المقياس ككل	2.088	13	.057

تبين نتائج تحليل اختبار (t) للعينات المترابطة للنتائج الطلاب في مقياس تقدير الذات (البعدي - التبعي) أنه ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية البعدية لمقياس أفراد المجموعة التجريبية في مقياس تقدير الذات لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية تعزى للبرنامج التدريبي القائم على المهارات الأساسية في السباحة في المقياس التبعي، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (0.325، 1.012، 0.523، 0.921، 0.126، 0.625، 2.088) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوية ($\alpha \leq 0.00$).

في ضوء هذه النتائج يمكن الحكم على استمرارية فعالية جلسات السباحة التي تعرضت لها الطلاب ودورها الكبير في الترويج عن النفس واستثمار الوقت في أنشطة تسهم في رفع الروح المعنوية للسباح وتعزيز ثقته بنفسه، كما تؤدي دوراً مهماً في علاج العديد من الحالات النفسية وتسهم في تجنب المشكلات الاجتماعية، فالابتعاد عن الأعباء اليومية التي تواجه الفرد تمنحه الفرصة عند ممارسة هذه الرياضة للتخلص من القلق والاكتئاب والشروود والتوتر وتحسين الانتباه والتركيز والذي كان بمثابة تجربة جديدة للطلاب أثارت الدافعية لديهن لتعلم شيء جديد يرتبط بحياتهن وحياة أفراد المجتمع على وجه العموم. وهو ما انسجم مع دراسة (Muhamad et al, 2013)، وهذا يعني أن تعلم السباحة يزيد من تقدير الذات لدى طلاب الجامعات.

النتائج والتوصيات

أولاً: النتائج:

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج وهي كالتالي:

1. يوجد هناك مستوى منخفض لتقدير الذات لدى ذوي الإعاقة السمعية، ربما للصعوبات والتحديات التي تواجههم ومن أهمها نظرة المجتمع لهم بأنهم عاجزين ولا يمتلكون ما يمتلكه الأفراد العاديين من مهارات وقدرات تمكنهم من مواجهة صعوبات الحياة، أو ربما لعدم قدرتهم على التواصل مع الآخرين فالكثير لا يجيد لغة الإشارة مما يحد من قدرتهم على الاتصال والتواصل معهم. ويلاحظ تحسن الوسط الحسابي لنتائج الطلاب على المقياس البعدي لتقدير الذات في جميع المجالات والمقياس ككل بالمقارنة بالمقياس القبلي، ويشير ذلك إلى أن هناك أثراً للبرنامج القائم على السباحة في تعزيز تقدير الذات لدى الطلبة ذوي الإعاقة السمعية، وذلك بعد التحقق من دلالات هذه الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي.

2. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية القبلية البعدية لمقياس أفراد المجموعة التجريبية في مقياس تقدير الذات لدى الطلبة من ذوي الإعاقة السمعية تعزى للبرنامج التدريبي القائم على المهارات

الأساسية في السباحة، حيث إن المهارات الأساسية للسباحة تركز على أن تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه وذلك من خلال تحريك الرجلين والذراعين والجذع بغية رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية العقلية والجسمية والاجتماعية. وتتوافق هذه الدراسة مع دراسة (قعدان، 2018).

3. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية البعدية والتتابعية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية لمقياس تقدير الذات، حيث إن لجلسات السباحة فعالية ودور كبير في الترويح عن النفس واستثمار الوقت في أنشطة تسهم في رفع الروح المعنوية للسباح وتعزيز ثقته بنفسه، كما تؤدي دوراً مهماً في علاج العديد من الحالات النفسية وتسهم في تجنب المشكلات الاجتماعية، وتتوافق هذه النتيجة مع دراسة (Datta, 2022).

ثانياً: التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، تقدم الدراسة مجموعة من التوصيات بهدف الارتقاء بمستوى تقدير الذات لدى الطلبة ذوي الإعاقة السمعية، وتتمثل التوصيات بما يلي:

1. عقد الورشات والبرامج التدريبية لمعلمي الرياضة في المدارس بهدف تحسين مستوى امتلاكهم للمهارات الأساسية للسباحة نظراً لدورها في تحقيق التوازن النفسي والجسدي للطلبة.
2. اعتماد رياضة السباحة ضمن مقرر مادة الرياضة لمختلف الصفوف والتنسيق مع الجهات المختصة بما يتعلق بالمسابح القريبة من كل مدرسة وتنظيم حجزه اسبوعياً أو شهرياً.
3. إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية من خلال استخدام أدوات مختلفة كالمقابلة والملاحظة وتناول مجتمع أكبر، أو تناول فئات أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة كالطلبة ذوي صعوبات التعلم.

المراجع

- ابراهيم، ايهاب. (2022). فعالية برنامج تأهيلي لتحسين النشاط الكهربائي لعضلات العنق المائلة لذوي الإعاقة السمعية. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، 30(8)، 48-83.
- احمد، جمال وحسن، نيفين وشاهين، هيام. (2017). مفهوم الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الاطفال الذين يعانون من التبول اللاإرادي. مجلة دراسات الطفولة، 20(75)، 185-191.
- أحمد، دينا (2020)، تأثير نموذج أبعاد التعلم لمارزانو على مستوى تقدير الذات المهارية وتعزيز بعض نواتج التعلم في سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئات، جامعة المنصورة، مصر.
- البحراوي، محمد وحشاد، محمد واسماعيل، أسعد. (2022). تأثير برنامج تعليمي لاستخدام العصف الذهني على تعلم بعض مهارات السباحة وتنمية الذكاءات المتعددة لمبتدئ السباحة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 30(7)، 118-145.
- الجميل، مؤيد. (2020). مفهوم الذات لدى المسنين المتقاعدين وغير المتقاعدين. مجلة كلية التربية، 41(41)، 409-428.
- حنا، استر. (2022). الدور الوقائي للمراكز الصحية في حماية الطفولة المبكرة من الإعاقة السمعية من منظور طريقة تنظيم المجتمع. المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، 2(18)، 46-75.
- حورية، شرقي ورمضان، خطوط. (2022). تقدير الذات لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا: دراسة ميدانية في ثانويات شلالة العذاورة- المدية-. مجلة القيس للدراسات النفسية والاجتماعية، 14(4)، 9-21.
- دحوح، ليليا وابو ضرسة، زهير. (2021). الخدمات المقدمة لفئة الاشخاص ذوي الإعاقة السمعية. مجلة سوسيوولوجيا، 5(2)، 184-201.
- سعد، محمود وفرحات، علاء الدين وقنديل، محمد والفار، محمود. (2021). تأثير برنامج ألعاب حركية داخل وخارج الماء على تعلم المهارات الأساسية والمعرفية للمبتدئين بمدارس السباحة وزيادة الدافعية نحو التعلم. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 27(14)، 1-25.
- سلام، أحمد. (2018). التوافق الاجتماعي وعلاقته بإعاقة الذات وشدة الإعاقة لدى الطلاب ذوي الإعاقة السمعية. دراسات في الارشاد النفسي والتربوي، 2(2)، 1-25.

- سليمان، إيمان. (2022). برنامج مقترح في ضوء التعلم الاجتماعي العاطفي لتنمية الوعي الصحي الوقائي وتقدير الذات للطالبة المعلمة بكلية البنات. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 16(12)، 1-77.
- علي، عماد ومحمد، نور والجنادي، مديحة وسلام، أحمد. (2018). التوافق الاجتماعي وعلاقته بإعاقة الذات وشدة الإعاقة لدى الطلاب ذوي الإعاقة السمعية. دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، (2)، 31-55.
- فريد، بلبول ولقوي، وليد والوخش، عطاء. (2020). معوقات ممارسة المرأة لرياضة السباحة بزلاية المسيلة: دراسة ميدانية على مستوى المسبح نصف أولمبي ببوسعادة. مجلة الإبداع الرياضي، 11(2)، 120-134.
- قعدان، هنادي. (2018). فاعلية برنامج تدريبي قائم على السباحة ومستند إلى نظرية الإدراك الحركي لـ كيفارت في خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد. البقاء للبحوث والدراسات، 21 (2)، 147-168.
- كريري، هادي. (2020). البنية العالمية لمفهوم الذات الأكاديمي لدى طلبة جامعة جازان. دراسات تربوية ونفسية، (109)، 289-311.
- اللقماني، غالي. (2019). مستوى مفهوم الذات لدى طلاب المنح في الجامعة الإسلامية في المدينة المنورة. مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية، (17)، 278-309.
- لموري، عمران. (2022). السات الدمج المدرسي لذوي الإعاقة السمعية. مجلة الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم، 2(1)، 252-275.
- لموري، نبيل وعمراني، أمال. (2022). لتسجل المرأة الفرنسية. مجلة اضطرابات النمو العصبي والتعلم، 2(1)، 252-275.
- Abu, F. S., & Alkrasat, R. M. (2021). The effect of a Suggested Swimming Activity Program on the Physical fitness Components of the Blind Students in the Hashemite University. Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry, 12(3).
- Alrajhi, M., Aldhafri, S., Alkharusi, H., Alharthy, I., Albarashdi, H., & Alhadabi, A. (2019). Grade and gender effects on self-concept development. The Open Psychology Journal, 12(1), 66-75.
- Alzaben, B. L., & Almahaireh, A. S. F. (2021). Obsessive Distortion of Body Image and Its Relationship to Self-Concept among Adolescent Female Students in Jordan. Clin Schizophr Relat Psychoses, 15(7), 1-9.
- Datta, P. (2022). Self-Concept of Students with Visual Impairment: Twists and Turns in Their Physical, Moral, and Personal Lives. In The Palgrave Handbook of Global Social Problems (pp. 1-23). Cham: Springer International Publishing.
- Emese-Agnesa, M., Dragos-Adrianb, M., Vlad-Teodorc, G., & Florina-Emiliaa, G. (2021). The Effect Of Climbing And Swimming Activities On Self-Esteem Of Visually Impaired Children.
- Hosseini, A., Mousavi, S. H., Hajibabae, F., & Haghani, S. (2021). The relationship between workplace bullying and professional self-concept in Iranian nurses. Nursing Open, 8(1), 232-240.
- Olusanya, B. O., Davis, A. C., & Hoffman, H. J. (2019). Hearing loss grades and the International classification of functioning, disability and health. Bulletin of the World Health Organization, 97(10), 725.
- Santamaria, T., Mallia, L., Vitali, F., Girelli, L., Alivernini, F., & Lucidi, F. (2020). Imagine your body even without seeing it: the effect of physical activity upon the physical self-concept in people with and without blindness. Sport Sciences for Health, 16, 425-434.
- Stibilj, J., Košmrlj, K., & Kapus, J. (2020). Evaluation of mistakes in backstroke swimming, Kinesiologia Slovenica, 26(2), 5-15.
- Suarez-Villadat, B., Luna-Oliva, L., Acebes, C., & Villagra, A. (2020). The effect of swimming program on body composition levels in adolescents with Down syndrome. Research in Developmental Disabilities, 102, 103643.
- Viljaranta, J., Kiuru, N., Lerkkanen, M. K., Silinskas, G., Poikkeus, A. M., & Nurmi, J. E. (2017). Patterns of word reading skill, interest and self-concept of ability. Educational Psychology, 37(6), 712-732.