

## الممارسة الرياضية وأثرها على تحسين مستوى التوافق والتنشئة الاجتماعية والصحة النفسية من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم)

أ.أحمد المختار حسن

المعهد العالي للعلوم الرياضية والتربية البدنية - جامعة صفاقس

### ملخص البحث.

يهدف البحث إلى معرفة مدى اتفاق أفراد عينة البحث حول أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى النشاط الرياضي، والتوافق الاجتماعي، والتنشئة الاجتماعية، والصحة النفسية (القلق - التوتر) من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم). كما يهدف أيضاً إلى الكشف عن وجود أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية، والتوافق الاجتماعي، والتنشئة الاجتماعية، والصحة النفسية المتعلقة بـ (القلق - التوتر) من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم). حيث استخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتكوّن مجتمع البحث من مجموع طلبة مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة - قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة بفرن، ومدينة رقدالين خلال الفصل الدراسي الخريف 2021 - 2022، والبالغ عددهم (300) طالباً وطالبة، وتم اختيار العينة بأسلوب العينة النسبية بشكل عشوائي بنسبة (055.66) وبلغ عدد أفراد العينة (167) مفردة، وتم بناء استبانة تكوّنت في صورتها النهائية من خمسة محاور وهي: محور النشاط الرياضي (12) فقرة، ومحور التنشئة الاجتماعية (18) فقرة، ومحور التوافق الاجتماعي (18) فقرة، ومحور الصحة النفسية المتعلق بالقلق (22) محورا، ومحور الصحة النفسية المتعلق بالتوتر (23) فقرة. وتم التأكد من صدقها وثباتها حيث بلغ معامل الثبات (91.5%). وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

1- هناك اتفاق بين أفراد العينة على أنّ مستوى ممارسة النشاط الرياضي لديهم بشكل عام هو بدرجة متوسطة.

- 2- هناك اتفاق بين أفراد العينة على أنَّ مستوى التنشئة الاجتماعية لديهم بشكل عام هو بدرجة متوسطة.
- 3- هناك اتفاق بين أفراد العينة على أنَّ مستوى التوافق الاجتماعي لديهم بشكل عام هو بدرجة مرتفعة.
- 4- هناك اتفاق بين أفراد العينة على أنَّ مستوى الصحة النفسية من حيث القلق لديهم بشكل عام هو بدرجة متوسطة.
- 5- هناك اتفاق بين أفراد العينة على أنَّ مستوى الصحة النفسية من حيث التوتر لديهم بشكل عام هو بدرجة متوسطة.
- 6- لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).
- 7- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التوافق الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).
- 8- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى الصحة النفسية من حيث القلق لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).
- 9- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى الصحة النفسية من حيث التوتر لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).

#### Abstract

The study aimed at finding out the extent of agreement among all the participants about the impact of practicing sports on improving the level of sports activity, social compatibility, socialization, and mental health (anxiety - tension) from the view of students with special needs (deaf and dumb). It also aimed at revealing the existence of a statistically significant effect of the practice of sports activity on improving the level of socialization, social compatibility, and psychological health related to (anxiety - tension) from the viewpoint of students with special needs (deaf and dumb). The researcher used the descriptive analytical method. The study community consisted of the basic education stage students (the second part), and the intermediate (secondary) in the schools of deaf and dumb students in Tripoli, Zawiya, Al-Khums, BaniWalid, Yafran, and Reqdal in during the fall semester 2021-2022. The total community were 300 male and

female students. The sample was chosen in a proportional sampling method randomly with a percentage of 055.66). The sample to be representative was (167) students. A questionnaire was developed in five aspects; the sports activity aspect (12 items), socialization aspects (18 items), social compatibility aspects (18 items), the psychological health aspects related to anxiety (22 items), and the psychological health aspects related to tension (23 items). The questionnaire reliability coefficient reached (91.5%).

The research found out the following results:

1. There is agreement among the sample members that the level of practicing sports activity was at medium degree.
2. There is agreement among the sample members that the level of socialization in general was at medium degree.
3. There is agreement among the sample members that the level of social compatibility in general was at high degree.
4. There is agreement among the sample members that the level of mental health in terms of anxiety was at medium degree.
5. There is agreement among the sample members that the level of mental health in terms of tension in general was at medium degree.
6. There is no statistically significant effect of practicing sports activity on improving the level of socialization for students with special needs (deaf and dumb).
7. There is a statistically significant effect of practicing sports activity on improving the level of social compatibility among students with special needs (deaf and dumb).
8. There is a statistically significant effect of practicing sports activity on improving the level of mental health in terms of anxiety for people with special needs (deaf and dumb).

There is a statistically significant effect of practicing sports activity on improving the level of mental health in terms of tension for people with special needs (deaf and dumb).

مقدمة البحث:

شهد العالم خلال العقود القليلة الماضية عناية كبيرة للأشخاص ذوي الإعاقة الاحتياجات الخاصة، وتمثل ذلك بإقامة العديد من الفعاليات مثل عقد المؤتمرات والندوات، وإجراء الدراسات والبحوث العلمية لمواجهة المشاكل التي تواجه هذه الشريحة الاجتماعية، وتقديم الحلول التي تساهم في علاجهم، وتأهيلهم لمواجهة الحياة وإعادة اندماجهم في

المجتمع، وذلك من خلال الأنشطة المختلفة، وعلى وجه الخصوص النشاط الرياضي الممارس<sup>(1)</sup>.

وفي هذا السياق فقد أخذت العديد من دول العالم المتقدم وبالذات الدول الأوروبية في إظهار المزيد من العناية بذوي الاحتياجات الحسية "المكفوفين - الصم والبكم" ثم المتخلفين عقلياً، ونظراً لتضاعف أعداد المعوقين وعلى وجه الخصوص بعد الحربين العالميتين الأولى والثانية فقد أخذت المجتمعات المتطورة تنظر باهتمام إلى عملية تأهيلهم المهني وفق نظرة تفاؤلية إنسانية<sup>(2)</sup>.

هذا وقد عنى الإسلام بالمعاقين وخصَّص لهم من يساعدهم واعتبر حالة العديد اختبار من الله - سبحانه وتعالى - عندما ذكر بقوله بسم الله الرحمن الرحيم (ونبلوكم بالشر والخير فتنة). صدق الله العظيم (سورة الأنبياء الآية 34)<sup>(3)</sup>.

وقال الرسول محمد -صلى الله عليه وسلم- (إنَّ الله إذا أحب عبداً ابتلاه، فإذا صبر اجتبه وإن رضي عنه اصطفاه، وإن نسي نفاه وأقصاه) رواه مسلم، وقد دعا الإسلام إلى حسن معاملة المعاق والاهتمام به فقال تعالى {عبس وتولى إن جاءه الأعمى وما يدريك لعله يزكى أو يذكر فتنعه الذكرى} (سورة عبس الآية 4)<sup>(4)</sup>.

إنَّ التوافق يتضمَّن قدرات الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلً ماديةً أو اجتماعيةً أو خلقيةً، أو صراعاً نفسياً تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة، وفي حالة عجز الفرد عند حل مشكلاته على اختلافها عجزاً يزيد على ما ينتظره الغير منه، أو ما ينتظر من نفسه قيل إنَّه (سيء التوافق).

إنَّ التوافق كمفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد، ويستطيع من خلاله تكوين علاقات أكثر نفعاً وفائدةً مع بيئته الخارجية، ويتضح ذلك من خلال القدرة على انتقاء أساليب فعَّالة وملائمة لمقابلة متطلبات البيئة مع الاحتفاظ باتجاه صحي نحو الظروف<sup>(5)</sup>.

إنَّ التقبُّل الاجتماعي يعد قبول سلوك الشخص اجتماعياً دليلاً على توافقه في العلاقات الاجتماعية السلبية للفرد مع الآخرين، يجب أن تتسم بالحب والعتاء والقدرة على العمل والإنتاج الذي يجعل الفرد شخصاً نافعاً في مجتمعه.

كما أنَّ التوافق يعني التكيف مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الكائن الحي، فالشخص المتوافق اجتماعياً هو الذي يستطيع أن يشكّل اتجاهاته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة<sup>(6)</sup>.

إنَّ عملية التوافق توضّح قدرة الفرد على إشباع حاجاته مقابل معظم متطلباته النفسية والاجتماعية من خلال علاقات منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها.

فيذكر أسامة رياض وآخرون 2006 أنَّ الأنشطة الرياضية تلعب دوراً مهماً في تطوير الأفراد ذوي الإعاقة (الصم والبكم) بالإضافة إلى أنَّها تنمّي مواهبهم وقدراتهم الشخصية<sup>(7)</sup>.  
مشكلة البحث: إنَّ التوافق نفسياً واجتماعياً يتصف بأنه شخصية متكاملة قادرة على التنسيق الاجتماعي بين حاجاته وسلوكه الهادفة وتفاعله مع بيئته الذي يتحمّل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفاً بتناسق سلوكه وعدم تناقضه منسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلّي عن استقلاليتيه ومع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه<sup>(8)</sup>.

فالتربية الرياضية تكمن في تحقيق أهداف التنمية العضوية، وتنمية المهارات الحركية والكفاءة الإدراكية والمعرفية والنفسية والاجتماعية والجمالية والترويحية من هنا تتضح أهمية هذا الموضوع لارتباطه بالجانب الاجتماعي، والأنشطة الرياضية في إعادة وتأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة ( الصم والبكم) ودمجهم في المجتمع ومن خلال المسح الذي قمت به والمتمثل في العديد من الزيارات المتكررة لمراكز الأمل للصم والبكم بكل من مدن طرابلس (سوق الجمعة، قرجي)، والزاوية، والخمس، وبني وليد، و يفرن، ورقدالين، فقد تولّدت لديّ قناعة بضرورة أن أفعل النشاط الرياضي الممارس كي يتم الارتقاء بمستوى التوافق الاجتماعي لهذه الشريحة من المجتمع، وإعادة دمجهم في المجتمع، وبذلك فإنني أرى بأنَّ عنوان هذه البحث يتمحور في "الممارسة الرياضية وأثره في تحسين مستوى النشاط الرياضي، والتوافق الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية، والصحة النفسية (القلق - التوتر)، لطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، فممارسة النشاط الرياضي للأشخاص ذوي الإعاقة (الصم والبكم) على أسس علمية تساعدهم على تقدم حالتهم البدنية والنفسية والاجتماعية وحتى المهارية والمعرفية ومن ثم تزداد فرص تكيفهم مع أفراد المجتمع.

إنَّ الأنشطة الرياضية والترفيهية من الوسائل الهامة والضرورية للأشخاص ذوي الإعاقة (الصم والبكم) والتي تمكنهم من فهم طبيعة إعاقتهم والتفاعل والتأقلم مع أفراد المجتمع وبذلك يصل الفرد المعوق إلى درجة كبيرة من التوافق النفسي والاجتماعي<sup>(9)</sup>.  
إنَّ الممارسة الرياضية تعد من أهم الركائز الأساسية التي تعتمد عليها المجتمعات العصرية في تعديل أسلوب حياة الفرد؛ بما تحقّقه من اكتساب العديد من المزايا الضرورية في تشكيل الشخصية الإنسانية في كافة جوانبها والارتقاء بالمستوى الصحي، والوقاية من الأمراض العصرية.

كما أنَّ النشاط الرياضي لم يعد مجرد تدريب بدني أو رياضة يمارسها الفرد أو الجماعة على شكل تمرينات لتحريك أعضاء الجسم حتى تنشط أجهزته الحيوية أو بغرض التقوية العضلية، بل هو يؤثر في الفرد، ويعتمد في ذلك على استخدام أحدث النظريات التربوية التي تساهم التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يشمل جميع فروع العلم، وعن طريقه أيضاً يتم تربية الفرد عن طريق الممارسة الفعلية لنشاط ذاته، وهو يعد من أقوى أسلحة الدول لتربية الأجيال وإعدادهم لحياة سعيدة<sup>(10)</sup>.

إنَّ ممارسة المعاقين الصم والبكم للأنشطة الرياضية التي يرغبونها يتيح فرصة الاندماج الإيجابي في المجتمع وبالتالي يشعر الجميع بان المعاقين هم جزء مفيد وفعال يسهم في عملية نمو المجتمع وتقدمه. وهذا يقتضي ضرورة إجراء دراسة علمية لمعرفة أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى النشاط الرياضي، والتوافق الاجتماعي، والتنشئة الاجتماعية، والصحة النفسية من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) حتى يتمكن الطلبة من القيام بدور إيجابي في المجتمع.

**أهمية البحث. تكمن أهمية البحث في الآتي:**

**1\_** التربية البدنية والرياضية بأنشطتها المتعددة تعد ضرورة للإنسان السوي، وذلك لأنها مفيدة من الناحية الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية والجمالية والترفيهية، فإذا كانت هي كذلك للشخص السوي فأنتها أجدر ما تكون للشخص المعاق، ليتحمل الضغوط والأعباء التي يعاني منها كما أنها ضرورة له عند ممارستها لإثبات ذاته وإشباع رغباته وتحقيق خبرات ناجحة وثقة بالنفس، ورفع الروح المعنوية، وتزيد من تقديره

لذاته، وتبعده عن الأمراض النفسية، كما تمكّنه من تكوين علاقات اجتماعية جيدة، علاوة على قضاءه وقت حر يستفيد منه.

2\_ إنّ هذا البحث يمثل إسهاماً مضافاً غرضه إلقاء الضوء على المشاكل التي تواجه هذه الفئة الاجتماعية والتي تحول دون انخراطهم الفاعل في ممارسة الأنشطة الرياضية. وبالتالي الارتقاء بمستوى توافقه الاجتماعي، ومن ثم إعادة دمجهم بالمجتمع لكي ينتظمون في نشاطاته كبقية أفرادهم الأسوياء.

**أهداف البحث.** يهدف البحث إلى تحقيق ما يلي:

1\_ معرفة مدى اتفاق أفراد عينة البحث حول أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى النشاط الرياضي، والتوافق الاجتماعي، والتنشئة الاجتماعية، والصحة النفسية (القلق - التوتر) من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة - قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين.

2\_ الكشف عن وجود أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة - قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين.

3\_ التعرف على وجود أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التوافق الاجتماعي من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة - قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين.

4\_ الكشف عن وجود أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى الصحة النفسية المتعلقة بـ (القلق) من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من

مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين.

5\_ التعرف على وجود أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى الصحة النفسية المتعلقة بـ (التوتر) من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين.

**تساؤلات البحث.** يسعى البحث إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

1\_ هل هناك اتفاق بين أفراد عينة البحث حول أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى النشاط الرياضي، والتوافق الاجتماعي، والتنشئة الاجتماعية، والصحة النفسية (القلق - التوتر) من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين.

2\_ هل يوجد هناك أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين.

3\_ هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التوافق الاجتماعي من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة - قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين.

4\_ هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى الصحة النفسية المتعلقة بـ (القلق) من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم

الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين.

5\_ هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسن مستوى الصحة النفسية المتعلقة بـ (التوتر) من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين.

**حدود البحث.** تقتصر حدود هذا البحث على معرفة الممارسة الرياضية وأثرها في تحسين مستوى النشاط الرياضي، والتنشئة الاجتماعية، والتوافق الاجتماعي، والصحة النفسية (القلق - التوتر) من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يقومون بالبحث خلال العام الدراسي 2021-2022 من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، ومرحلة التعليم المتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين، كما تتحدد بنوع أداة البحث لجمع البيانات، وبنوع المعالجة الإحصائية لاستخلاص النتائج.

**مصطلحات البحث.**

1\_ **التوافق الاجتماعي.** عُرّف التوافق الاجتماعي بأنه "السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع، وقضايا التنمية الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية(11).

2\_ **الأصم والأبكم.** هو الشخص الذي حرم من حاسة السمع منذ ولادته، أو فقد الحسية قبل تعلم الكلام لدرجة أنّ آثار التعلم فقدت لديه(12).

3\_ **النشاط الرياضي.** لقد عرّفه محمد حسن علاوي بأنه: أحد الأنشطة البشرية المهمة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة متزنة(14).

4\_ **التنشئة الاجتماعية.** يعرفها اميل دور كايم بأنها (عملية توجيه السلوك حسب القواعد الأخلاقية، ويرى بأنها عملية تعتمد على الإيحاء لتعويد الطفل على الحياة الجماعية والتدريب على النظام واحترامه(15).

كما يعرفها الباحث بأنها. تربية الفرد وتوجيهه والإشراف على سلوكه وتلقينه لغة الجماعة التي ينتمي إليها وتعويدته على الأخذ بعاداتهم وتقاليدهم.

**5\_ الصحة النفسية.** هي تلك الحالة النفسية التي تقسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق النفسي والاجتماعي والاتزان الانفعالي<sup>(16)</sup>.

ويعرفها الباحث بأنها الخلو من أعراض المرض النفسي والتوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة.

#### الدراسات السابقة

**1\_ دراسة آمال فوزي (1998)<sup>(17)</sup>:** هدفت الدراسة إلى التعرف على "تأثير برنامج تروحي رياضي مفتوح على بعض النواحي البدنية للصم والبكم". واستخدمت المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (142) طالبةً من الصم والبكم. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها: البرنامج أثر تأثير إيجابي في تحسين اللياقة البدنية لدى الطلبة أفراد العينة.

**2\_ دراسة ميلود محمد وادي (2004)<sup>(18)</sup>:** هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج مناشط تروحية رياضية مفتوح على مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة "الصم والبكم"، حيث استخدمت المنهج التجريبي، وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة مستخدماً إحدى تصميماته وهو القياس القبلي والبصري لمجموعتي الدراسة، وبلغ حجم العينة (40) تلميذاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت أدوات الدراسة: نماذج صور توضيحية لبعض الألعاب الصغيرة والتمهيدية الخاصة بالبرنامج التروحي الرياضي، وذلك لعرضها على التلاميذ أثناء تنفيذ الدرس، وتوصلت إلى النتائج التالية: للبرنامج التروحي الرياضي أثر إيجابي على التوافق الشخصي للتلاميذ المعوقين للصم والبكم.

**3\_ دراسة عبد الحكيم بركة تنتوش (2005)<sup>(19)</sup>:** هدف البحث إلى معرفة أثر بعض المشكلات الاجتماعية على التوافق الاجتماعي لدى مدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبية الجفارة، واشتملت عينة الدراسة على (200) مدرس ومدرسة منهم (80) مدرساً و(140) مدرسة من التعليم الأساسي والمتوسط بشعبية الجفارة، واستخدمت المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وكانت أداة البحث قائمة من المشكلات الاجتماعية لمدرسي ومدرسات التربية البدنية ومقياس التوافق الاجتماعي لمدرسي ومدرسات التربية البدنية وكلاهما من إعداد

الدارس. وتوصلت إلى النتائج الآتية: توجد فروق تدل على أن المدرسين أكثر توافق اجتماعياً من المدرسات، والتي ترتبط بالدور والنشاط الاجتماعي والثقافة الشخصية، بالإضافة إلى وجود تكيف وتأقلم لدى المدرسين والمدرسات مع الظروف المهنية والاجتماعية والاقتصادية داخل المدرسة وخارجها رغم وجود بعض المشكلات.

**4\_ دراسة: عبد الناصر منصور قاره (2010)(20):** هدفت الدراسة إلى معرفة التوافق الاجتماعي لمدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبه الجبل الغربي دراسة مقارنة. استخدمت المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المقارن، واشتملت العينة على (915) مدرساً ومدرسة للتربية البدنية بشعبه الجبل الغربي، وكانت الأداة المستخدمة مقياس التوافق الاجتماعي لمدرسي ومدرسات التربية البدنية إعداد "عبدالحكيم تنتوش"، وتوصلت إلى مجموعة من النتائج منها: توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التوافق الاجتماعي بين مدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبه الجبل الغربي في جميع محاور التوافق الاجتماعي، حيث كانت النتيجة إيجابية في مستوى التوافق الاجتماعي العام لمدرسي التربية البدنية بشعبه الجبل الغربي.

\*مدى الاستفادة من الدراسات السابقة: من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة

بموضوع البحث استعاد الباحث منها في العديد من الجوانب وأهمها ما يلي:

- 1\_ معرفه أدبيات الموضوع وكيفية الحصول عليها من خلال الكتب والبحوث والدراسات المرتبطة والدوريات والمقالات والمجلات العلمية المحكمة.
- 2\_ تحديد المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث.
- 3\_ كيفية اختيار وتحديد مجتمع البحث والحجم المناسب للعينة.
- 4\_ معرفة الأدوات والأجهزة التي سوف تستخدم في البحث.
- 5\_ معرفة الأساليب والإجراءات الإحصائية المناسبة.
- 6\_ عرض وتحليل استنتاجات وتوصيات البحث.
- 7\_ طرق كتابة المراجع العلمية وكيفية الاستفادة منها.

إجراءات البحث:

أولاً- منهج البحث: نظراً لطبيعة هذا البحث المتعلقة بمعرفة الممارسة الرياضية وأثرها في تحسين مستوى النشاط الرياضي، والتنشئة الاجتماعية، والتوافق الاجتماعي، والصحة النفسية

(القلق- التوتر) من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة - قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لما يوفره من إمكانية الوصول إلى حقائق دقيقة عن الظروف القائمة، ويساعد على استنباط علاقات مهمة بشأن الظاهرة المدروسة وتفسير جيد لمعنى البيانات<sup>(21)</sup>.

**ثانياً\_ مجتمع البحث:** تكوّن مجتمع البحث من مجموع طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين خلال الفصل الدراسي الخريف 2021 - 2022، وبلغ عددهم (300) طالباً وطالبة.

**ثالثاً\_ عينة البحث:** تم اختيار العينة بأسلوب العينة النسبية بشكل عشوائي، بنسبة (55.66) حيث بلغ أفراد العينة (167) مفردة.

**رابعاً\_ أداة البحث:** تم بناء استبانة تكونت في صورتها النهائية من خمسة محاور وهي: محور النشاط الرياضي (12) فقرة، ومحور التنشئة الاجتماعية (18) فقرة، ومحور التوافق الاجتماعي (18) فقرة، ومحور الصحة النفسية المتعلق بالقلق (22) فقرة، ومحور الصحة النفسية المتعلق بالتوتر (23) فقرة.

**خامساً\_ صدق وثبات أداة البحث:**

**أ\_ صدق الأداة:** اختبر الباحث صدق أداة البحث من خلال عرضها على مجموعة من المحكّمين من أصحاب الخبرة في هذا المجال، وقد تم الأخذ بغالبية ملاحظات المحكّمين لوضعها في صيغتها النهائية.

**ب\_ ثبات الأداة:** من أجل اختبار ثبات أداة البحث تم استخدام اختبار ألفا كرونباخ لاختبار الاتساق الداخلي للأداة، حيث أشارت النتائج إلى أنّ درجة ثبات استجابات عينة البحث كانت 91.5% وهي نسبة مقبولة؛ لأنّ قيمة ألفا المعيارية أكثر من 60%. وبالتالي يمكن القول إنّ هذا المقياس ثابت بمعنى أنّ المبحوثين يفهمون بنوده بنفس الطريقة، وكما يقصدها الباحث، وعليه يمكن اعتماده في هذا البحث الميداني.

سادساً\_ الأساليب الإحصائية: لبيان مدى استجابة عينة البحث لأسئلة أداة القياس، تم استخدام الأسلوب الوصفي الإحصائي من أجل تحليل البيانات واختبار الفرضيات وذلك باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS) إذ تم استخدام الوسائل التالية:

أولاً\_ الإحصاء الوصفي. ويشمل:

1\_ الجداول التكرارية والرسومات البيانية: وذلك لوصف آراء عينة البحث حول متغيرات البحث.

2\_ المتوسط الحسابي: يهدف إلى التعرف على تقييمات عينة البحث لكل فقرة.

3\_ الانحراف المعياري: لقياس درجة تشتت قيم إجابات عينة البحث عن الوسط الحسابي لكل فقرة.

ثانياً- الإحصاء الاستدلالي. ويشمل:

1\_ الانحدار الخطي البسيط: لدراسة أثر الممارسة الرياضية على تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية والتوافق الاجتماعي والصحة النفسية.

2\_ اختبار t-test: (One sample t-test) تم استخدام هذا الاختبار لدراسة التأثير المعنوي للممارسة الرياضية في تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية والتوافق الاجتماعي والصحة النفسية.

نتائج البحث:

أولاً\_ عرض النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الأول والذي مفاده: هل هناك اتفاق بين أفراد عينة البحث حول أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى النشاط الرياضي، والتوافق الاجتماعي، والتنشئة الاجتماعية، والصحة النفسية (القلق - التوتر) من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين. حيث كانت النتائج وفق المحاور الخمسة كما يلي:

1\_ محور النشاط الرياضي:

جدول (1) يبين إجابات أفراد العينة على فقرات المتعلقة بمعرفة أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى النشاط الرياضي

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	مستوى ممارسة النشاط الرياضي
1	تقوم بالمشاركة في الأنشطة الرياضية الداخلية	2.47	0.827	82.3%	مرتفع
2	تقوم بالمشاركة في النشاط الخارجي وتمثيل المدرسة	2.13	0.933	71.0%	متوسط
3	تتدرب مع فريق المدرسة بشكل مستمر	2.12	0.930	70.7%	متوسط
4	تمارس الألعاب الرياضية والاجتماعية	2.38	0.869	79.3%	مرتفع
5	تتدرب مع نادي آخر خارج المدرسة	1.61	0.856	53.7%	منخفض
6	تشاهد المباريات الرياضية	2.38	0.862	79.3%	مرتفع
7	تشجعك أسرته على ممارسة الرياضة	2.58	0.747	86.0%	مرتفع
8	تقوم إدارة المدرسة بتكريمك مع الفريق الرياضي في حالة الفوز	2.45	0.848	81.7%	مرتفع
9	الملاعب والصالات الرياضية بالمدرسة صالحة لممارسة الرياضة	2.10	0.939	70.0%	متوسط
10	ممارسة الرياضة تزودك بالثقافة الاجتماعية الضرورية	2.46	0.834	82.0%	مرتفع
11	والداك مسروران بانضمامك لفريق المدرسة	2.49	0.820	83.0%	مرتفع
12	تجيد ممارسة أكثر من لعبة رياضية	2.28	0.884	76.0%	متوسط
	الفقرات ككل	2.29	0.502		متوسط

من خلال الجدول رقم (1)، يتضح أنّ جميع المتوسطات الحسابية للفقرات التي تقيس مستوى النشاط الرياضي لدى عينة البحث تتراوح من 1.61 إلى 2.49، وجميعها تشير إلى أنّ مستوى النشاط الرياضي لدى عينة البحث هو بدرجة من منخفضة إلى مرتفعة. فلقد حصلت الفقرة القائلة "هل والداك مسروران بانضمامك لفريق المدرسة" على المرتبة الأولى إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها (2.49) وبلغ انحرافها المعياري (0.820)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة، بينما حصلت الفقرة التي تنص على "هل تتدرب مع نادي آخر خارج المدرسة" على المرتبة مجلة رواق الحكمة- الجزء الثاني العدد الحادي عشر يونيو 2022م 328

الأخيرة بمتوسط حسابي (1.61) بانحراف معياري (0.856) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها منخفضة. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لفقرات مستوى ممارسة النشاط الرياضي يساوي (2.29) بانحراف معياري (0.502)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها متوسطة، مما يدل على أنه هناك اتفاق بين أفراد العينة على أن مستوى ممارسة النشاط الرياضي لديهم بشكل عام هو بدرجة متوسطة.

**2\_ محور التنشئة الاجتماعية:**

**جدول (2) يبين إجابات أفراد العينة على فقرات المتعلقة بمعرفة أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية.**

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	مستوى التنشئة الاجتماعية
1	يعبر والداك عن حبهما لك عند ممارسة الأنشطة الرياضية	2.88	0.450	96.0%	مرتفعة
2	يشجعك والداك على اختيار النشاط الرياضي بنفسك	2.86	0.494	95.3%	مرتفعة
3	ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من انسجامك مع أخوتك	2.76	0.593	92.0%	مرتفعة
4	تشعر بأن أحد والديك لا يفهمك عند ممارسة النشاط الرياضي	1.80	0.926	60.0%	متوسطة
5	تعد والداك مثلك الأعلى في ممارسة كرة القدم	2.86	0.477	95.3%	مرتفعة
6	تتقضي وقتاً طيباً عند ممارسة الأنشطة الرياضية مع أسرتي	2.87	0.455	95.7%	مرتفعة
7	ممارسة النشاط الرياضي يجعل أسرتك تخصص وقتاً للتعرف علي مشاكلك	2.74	0.611	91.3%	مرتفعة
8	يحدث شجار بين والداي عند خروجي لممارسة النشاط الرياضي	1.48	0.743	49.3%	منخفضة
9	تشعر بعواطف متناقضة من الحب والكراهية نحو أفراد أسرتك عند منعك من ممارسة بعض الأنشطة الرياضية	1.59	0.852	53.0%	منخفضة
10	يوجه إليك أحد أفراد أسرتك اللوم عند خسارتك في مباريات كرة القدم	1.45	0.758	48.3%	منخفضة
11	يفضل والداك شخصاً آخر أكثر منك ممارس	1.44	0.781	48.0%	منخفضة

الممارسة الرياضية وأثرها على تحسين مستوى التوافق والتنشئة... أ. أحمد المختار حسن

الأنشطة الرياضية					
12	تشعر عند ممارستك للنشاط الرياضي الجو الأسري تنقصه المحبة والمودة	1.75	0.923	58.3%	متوسطة
13	ممارستك لكرة القدم مع أبناء جيرانك تجعلك ترتبط معهم بعلاقات جيدة	2.77	0.598	92.3%	مرتفعة
14	تكون مسروراً عندما يشجعك أحد أقاربك على ممارسة الأنشطة الرياضية	2.77	0.620	92.3%	مرتفعة
15	أسرتك تعطي أهمية للأنشطة التي تمارسها داخل المدرسة	2.78	0.575	92.7%	مرتفعة
16	يعاقبك والدك بنفس الطريقة التي يعاقب بها أخوتك عند ممارستك للنشاط الرياضي	2.40	0.864	80.0%	مرتفعة
17	يفضل والدك أحد أخوتك عليك عند ممارسة كرة تنس الطاولة	1.53	0.834	51.0%	منخفضة
18	يتدخل والدك في اختيار نوع اللعبة التي تمارسها	1.96	0.911	65.3%	متوسطة
	الفقرات ككل	2.26	0.314		متوسطة

من خلال الجدول رقم (2)، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية للفقرات التي تقيس مستوى التنشئة الاجتماعية لدى عينة البحث تتراوح من 1.44 إلى 2.88، وجميعها تشير إلى أن مستوى التنشئة لدى عينة البحث هو بدرجة من منخفضة إلى مرتفعة. فلقد حصلت الفقرة القائلة "هل يعبر والدك عن مدى حبهما لك" على المرتبة الأولى إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها (2.88) وبلغ انحرافها المعياري (0.450)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة، بينما حصلت الفقرة التي تنص على "هل يفضل والدك شخصاً آخر أكثر منك" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (1.44) بانحراف معياري (0.781) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها منخفضة. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لفقرات مستوى التنشئة الاجتماعية يساوي (2.26) بانحراف معياري (0.314)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها متوسطة، مما يدل على أنه هناك اتفاق بين أفراد العينة على أن مستوى التنشئة الاجتماعية لديهم بشكل عام هو بدرجة متوسطة.

### 3\_ محور التوافق الاجتماعي:

جدول (3) يبين إجابات أفراد العينة على فقرات المتعلقة بمعرفة أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى التوافق الاجتماعي.

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	مستوى التوافق الاجتماعي
1	ترغب في أن تكون قائد على مجموعة النشاط الرياضي التي تنتمي إليها	2.46	.7970	82.0%	مرتفع
2	سبق وأن كلفت بمهام قيادية رياضية ضمن المجموعة التي تنتمي إليها	1.78	.8530	59.3%	متوسط
3	يقدر زملائك النشاط الرياضي الذي تقوم به	2.39	.8350	79.7%	مرتفع
4	إدارة المدرسة تعطي أهمية للنشاط الذي تقوم به كقائد للمجموعة	2.29	.8510	76.3%	متوسط
5	يقدر المجتمع الأنشطة الرياضية المختلفة التي تقوم به المدرسة	2.35	.8570	78.3%	مرتفع
6	تقوم بمساعدة زملائك فيما يكلفون به من أنشطة رياضية.	2.70	.6350	90.0%	مرتفع
7	تشعر بالسعادة في الأوقات التي تقضيها مع زملائك في ممارسة الأنشطة الرياضية	2.72	.6480	90.7%	مرتفع
8	تعتقد أن دراستك في المدرسة تتيح لك الفرصة لممارسة الأنشطة الرياضية	2.69	.6670	89.7%	مرتفع
9	كنت محوراً للاهتمام والتكريم في بعض المناسبات الرياضية	2.45	.8190	81.7%	مرتفع
10	يفرق والديك في شراء الأغراض الخاصة بالأنشطة الرياضية بينك وبين أخوتك	1.68	.9000	56.0%	متوسط
11	النشاط الرياضي يجعلك تشعر بالسعادة عند مشاركة زملائك عملاً ما	2.63	.7310	87.7%	مرتفع
12	تواجه صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع زملائك	1.81	.9090	60.3%	متوسط
13	ممارسة الأنشطة الرياضية مع الآخرين تجعل علاقتك معهم جيدة	2.69	.6850	89.7%	مرتفع
14	النشاط الرياضي يجعلك تقوم بتقديم المساعدة لزملائك عندما يطلبون منك ذلك	2.68	.6880	89.3%	مرتفع
15	ممارسة النشاط الرياضي مع زملائك يجعلهم يساعدونك في القيام بمهامك الدراسية	2.44	.8260	81.3%	مرتفع
16	ممارسة النشاط الرياضي مع زملائك يجعلك تتبادل الزيارات معهم	2.31	.8770	77.0%	متوسط
17	تفضل أن يتحدث زملاؤك عن مشاركتك الرياضية الخاصة	2.17	.8960	72.3%	متوسط

الممارسة الرياضية وأثرها على تحسين مستوى التوافق والتنشئة... أ. أحمد المختار حسن

18	تفضل التواجد في النوادي الرياضية وحضور المناسبات والحفلات الاجتماعية	2.41	.8370	80.3%	مرتفع
	الفقرات ككل	2.34	0.396		متوسط

من خلال الجدول رقم (3)، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية للفقرات التي تقيس مستوى التوافق الاجتماعية لدى عينة البحث تتراوح من 1.68 إلى 2.72، وجميعها تشير إلى أن مستوى التوافق الاجتماعي لدى عينة البحث هو بدرجة من متوسطة إلى مرتفعة. فلقد حصلت الفقرة القائلة "هل تقوم بمساعدة زملائك فيما يكلفون به" على المرتبة الأولى إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها (2.72) وبلغ انحرافها المعياري (0.648)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة، بينما حصلت الفقرة التي تنص على "هل كنت محور للاهتمام والتكريم في بعض المناسبات" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (1.68) بانحراف معياري (0.900) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها متوسطة. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لفقرات مستوى التوافق الاجتماعي يساوي (2.34) بانحراف معياري (0.396)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة، مما يدل على أنه هناك اتفاق بين أفراد العينة على أن مستوى التوافق الاجتماعي لديهم بشكل عام هو بدرجة مرتفعة.

#### 4\_ محور الصحة النفسية المتعلق بالقلق:

جدول (4) يبين إجابات أفراد العينة على فقرات المتعلقة بمعرفة أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى الصحة النفسية المتعلق بالقلق.

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	مستوى القلق
1	تشعر بالقلق والارتباك قبل النشاط الرياضي	1.85	0.903	61.7%	متوسط
2	تستطيع أن تكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	2.41	0.845	80.3%	مرتفع
3	تشعر بالراحة عند مزاوله النشاط الرياضي	2.57	0.772	85.7%	مرتفع
4	تشعر بالثقة في النفس أثناء ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والمباريات داخل المدرسة	2.59	0.754	86.3%	مرتفع
5	تشعر بعدم الثقة في النفس أثناء ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والمباريات داخل المدرسة	1.77	0.896	59.0%	متوسط
6	تشعر بالاطمئنان أثناء مزاوله النشاط الرياضي في المدرسة	2.62	0.701	87.3%	مرتفع
7	تشعر بالارتخاء بعد مزاوله النشاط الرياضي	2.49	0.791	83.0%	مرتفع
8	تثق في قدراتك البدنية والمهارية أثناء مزاوله النشاط الرياضي داخل المدرسة	2.47	0.798	82.3%	مرتفع
9	تخشى أن يكون أداؤك سيئاً في النشاط الرياضي	1.87	0.886	62.3%	متوسط

الممارسة الرياضية وأثرها على تحسين مستوى التوافق والتنشئة... أ. أحمد المختار حسن

مرتفع	82.3%	0.805	2.47	تشعر بأن أداك سوف يكون جيداً أثناء ممارسة النشاط الرياضي داخل المدرسة	10
مرتفع	83.3%	0.813	2.50	تشعر بأنك سوف تحقق أهدافك من مزاوله النشاط الرياضي بالمدرسة	11
مرتفع	87.0%	0.735	2.61	تشعر براحة البال أثناء ممارسة النشاط الرياضي	12
متوسط	64.0%	0.938	1.92	فكر مشغول من عدم رضا مدرسي التربية البدنية عنك أثناء أداء النشاط الرياضي	13
مرتفع	81.3%	0.833	2.44	تشعر بأنك هيئة نفسك ذهنياً بأنك سوف تلعب جيداً في المباراة	14
متوسط	60.3%	0.903	1.81	تشعر بالضغط العصبي قبل بداية النشاط الرياضي	15
متوسط	63.7%	0.877	1.91	لديك شعور بأنك سوف تخسر أثناء ممارسة النشاط الرياضي والمباريات في المدرسة	16
متوسط	62.0%	0.924	1.86	لديك إحساس بالاضطراب قبل وأثناء النشاط الرياضي	17
متوسط	59.0%	0.885	1.77	تشعر بأن جسمك مشدود أو متشنج أثناء النشاط الرياضي	18
مرتفع	85.7%	0.764	2.57	لديك الاستعداد للاجتهاد في ممارسة النشاط الرياضي طوال العام لتحقيق النجاح	19
متوسط	61.3%	0.907	1.84	تجد صعوبة في النوم ليلة الاشتراك في المنافسة الرياضية	20
متوسط	73.3%	0.913	2.20	تستمتع بأي مهمة رياضية في حين يراها البعض الآخر أنها مهمة صعبة	21
متوسط	66.3%	0.918	1.99	تشعر أحياناً بضيق لعدة أيام عند خسارتك في إحدى المنافسات الرياضية	22
متوسط		0.361	2.22	الفقرات ككل	

من خلال الجدول رقم (4)، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية للفقرات التي تقيس مستوى الصحة النفسية من حيث القلق لدى عينة البحث تتراوح من 1.77 إلى 2.62، وجميعها تشير إلى أن مستوى النفسية من حيث القلق لدى عينة البحث هو بدرجة من منخفضة إلى مرتفعة. فلقد حصلت الفقرة القائلة "هل تشعر بالاطمئنان أثناء مزاوله النشاط الرياضي في المدرسة" على المرتبة الأولى إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها (2.62) وبلغ انحرافها المعياري (0.701)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة، بينما حصلت الفقرة التي تنص على "هل تشعر بعدم الثقة في النفس أثناء ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والمباريات داخل المدرسة" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (1.77) بانحراف معياري (0.896) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها متوسطة. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لفقرات مستوى الصحة النفسية من حيث القلق يساوي (2.22) بانحراف معياري (0.361)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها متوسطة، مما يدل على أنه

هناك اتفاق بين أفراد العينة على أنَّ مستوى الصحة النفسية من حيث القلق لديهم بشكل عام هو بدرجة متوسطة.

#### 5\_ محور الصحة النفسية المتعلق بالتوتر:

جدول (5) يبين إجابات أفراد العينة على فقرات المتعلقة بمعرفة أثر الممارسة الرياضية

في تحسين مستوى الصحة النفسية المتعلق بالتوتر.

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	مستوى التوتر
1	تشعر بالهدوء أثناء الحصة الدراسية في المدرسة	2.74	0.642	91.3%	مرتفع
2	تستطيع أن تكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسات والامتحانات	2.41	0.830	80.3%	مرتفع
3	تشعر بالاضطراب قبل إجراء الامتحانات والمنافسات الرياضية	2.33	0.853	77.7%	متوسط
4	تشعر بالراحة بعد النجاح في أي عمل رياضي	2.63	0.731	87.7%	مرتفع
5	بالك مشغول من ناحية عدم استيعاب الدروس الرياضية	2.25	0.903	75.0%	متوسط
6	تشعر بالتوتر أثناء ممارسة النشاط الرياضي في المدرسة	1.70	0.861	56.7%	متوسط
7	تشعر بالثقة في النفس أثناء ممارسة النشاط الرياضي	2.58	0.739	86.0%	مرتفع
8	تشعر بعدم الثقة في النفس أثناء ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية داخل المدرسة؟	1.63	0.824	54.3%	متوسط
9	تشعر بالتوتر في المعدة قبل ممارسة النشاط الرياضي في المدرسة	1.79	0.884	59.7%	متوسط
10	تشعر بالاطمئنان أثناء مزاوله النشاط الرياضي في المدرسة والتفاعل مع المدرس في الحصة الرياضية	2.48	0.783	82.7%	مرتفع
11	تخشى من سوء الأداء أثناء مزاوله النشاط الرياضي بالمدرسة	1.97	0.921	65.7%	متوسط
12	تشعر بالاسترخاء أثناء مزاوله النشاط الرياضي	2.37	0.861	79.0%	مرتفع
13	تثق في قدراتك البدنية والمهارية أثناء مزاوله النشاط الرياضي داخل المدرسة	2.60	0.737	86.7%	مرتفع
14	تشعر بزيادة دقات القلب قبل مزاوله النشاط الرياضي داخل المدرسة	2.04	0.946	68.0%	متوسط

الممارسة الرياضية وأثرها على تحسين مستوى التوافق والتنشئة... أ. أحمد المختار حسن

15	تشعر بأنك سوف تحقق أهدافك من مزاولته النشاط الرياضي	2.46	0.804	82.0%	مرتفع
16	تشعر بتقلص أو مغص في المعدة قبل ممارسة النشاط الرياضي	1.66	0.882	55.3%	متوسط
17	تشعر براحة البال أثناء ممارسة النشاط الرياضي	2.63	0.724	87.7%	مرتفع
18	فكرك مشغول من عدم رضاء مدرس التربية البدنية عنك أثناء أداء النشاط الرياضي والحصص الرياضية	1.96	0.931	65.3%	متوسط
19	تشعر بالتوتر في جسمك قبل ممارسة النشاط الرياضي وأداء الامتحانات	2.10	0.935	70.0%	متوسط
20	تشعر بعدم الراحة عند خسارتك في إحدى المنافسات الرياضية	2.11	0.928	70.3%	متوسط
21	ممارسة النشاط الرياضي يجعلك مستعداً في أي وقت للقيام بالأنشطة المختلفة	2.61	0.751	87.0%	مرتفع
22	تجد صعوبة في النوم في النوم قبل مشاركتك في المنافسة الرياضية	1.83	0.909	61.0%	متوسط
23	تشعر بالتوتر دائماً عند تكليفك بمهام رياضية	2.14	0.918	71.3%	متوسط
الفقرات ككل		2.22	0.382		متوسط

من خلال الجدول رقم (5)، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية للفقرات التي تقيس مستوى الصحة النفسية من حيث التوتر لدى عينة البحث تتراوح من 1.66 إلى 2.74، وجميعها تشير إلى أن مستوى النفسية من حيث التوتر لدى عينة البحث هو بدرجة من منخفضة إلى مرتفعة. فلقد حصلت الفقرة القائلة "هل تشعر بالهدوء أثناء الحصة الدراسية في المدرسة" على المرتبة الأولى إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها (2.74) وبلغ انحرافها المعياري (0.642)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة، بينما حصلت الفقرة التي تنص على "هل تشعر بتقلص أو مغص في المعدة قبل ممارسة النشاط الرياضي" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (1.66) بانحراف معياري (0.882) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها منخفضة. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لفقرات مستوى الصحة النفسية من حيث التوتر يساوي (2.22) بانحراف معياري (0.382)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها متوسطة، مما يدل على أنه هناك اتفاق بين أفراد العينة على أن مستوى الصحة النفسية من حيث التوتر لديهم بشكل عام هو بدرجة متوسطة.

ثانياً\_ عرض نتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثاني والذي ينص على: هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين. وللإجابة عن هذا التساؤل. تم استخدام نموذج الانحدار الخطي البسيط حيث كانت النتائج كما في الجدول (6) التالي:

جدول (6) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط قياس أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين.

المتغير	معامل الانحدار	قيمة اختبار t	معنوية الاختبار	قيمة معامل التحديد
الممارسة الرياضية	0.075	1.555	0.122	0.014

من الجدول السابق رقم (6) يتضح الآتي:

1\_ بلغت قيمة معامل الانحدار الخاص بالممارسة الرياضية (0.075) وهي قيمة موجبة مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي للممارسة الرياضية في تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة، ولكنها غير معنوية من خلال قيمة اختبار (t) حيث بلغت قيمته (1.555)، وكانت المعنوية المشاهدة المناظرة له (0.122) وهي أكبر من قيمة (0.05) وهذا يدل على عدم معنوية المتغير.

2\_ بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2$ )، باعتباره المعامل الذي يقيس القدرة التفسيرية للمتغير المستقل (الممارسة الرياضية)، ويتضح من خلال قيمة المعامل المذكور والبالغة (1.4%) ان الممارسة الرياضية تؤثر بما نسبته 1.4% من التغير الحاصل في تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية.

وعلى ضوء المعلومات المبينة في الجدول السابق فإنه يمكن القول بأنه لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).

ثالثاً\_ عرض نتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثالث والذي ينص على: هل يوجد هناك أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التوافق الاجتماعي من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين. وللإجابة عن هذا التساؤل. تم استخدام نموذج الانحدار الخطي البسيط حيث كانت النتائج كما في الجدول رقم (7) التالي:

جدول (7) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط قياس أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى التوافق الاجتماعي من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة يفرن، ومدينة رقدالين.

المتغير	معامل الانحدار	قيمة اختبار t	معنوية الاختبار	قيمة معامل التحديد
الممارسة الرياضية	0.243	4.147	0.000	0.094

من الجدول السابق رقم (7) يتضح الآتي:

1\_ بلغت قيمة معامل الانحدار الخاص بالممارسة الرياضية (0.243) وهي قيمة موجبة مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي للممارسة الرياضية في تحسين مستوى التوافق الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة، وهي قيمة معنوية من خلال قيمة اختبار (t) حيث بلغت قيمته (4.147)، وكانت المعنوية المشاهدة المناظرة له (0.000) وهي أقل من قيمة (0.05) وهذا يدل على معنوية المتغير.

2\_ بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2$ )، باعتباره المعامل الذي يقيس القدرة التفسيرية للمتغير المستقل (الممارسة الرياضية)، ويتضح من خلال قيمة المعامل المذكور والبالغة (9.4%) أنّ الممارسة الرياضية تؤثر بما نسبته 9.4% من التغير الحاصل في تحسين مستوى التوافق الاجتماعي.

وعلى ضوء المعلومات المبينة في الجدول السابق يمكن القول بأنه يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التوافق الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).

رابعاً عرض نتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثالث والذي مفاده: هل يوجد هناك أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسن مستوى الصحة النفسية المتعلقة بالقلق لطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي في معهد الأمل (للصم والبكم) من وجهة نظرهم. ولإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام نموذج الانحدار الخطي البسيط حيث كانت النتائج كما في الجدول رقم (8) التالي:

جدول (8) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط قياس أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى الصحة النفسية المتعلقة بالقلق من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة - قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة بفرن، ومدينة رقدالين.

المتغير	معامل الانحدار	قيمة اختبار t	معنوية الاختبار	قيمة معامل التحديد
الممارسة الرياضية	0.156	2.852	0.005	0.047

من الجدول السابق رقم (8) يتضح الآتي:

1\_ بلغت قيمة معامل الانحدار الخاص بالممارسة الرياضية (0.156) وهي قيمة موجبة مما يشير إلى وجود تأثير ايجابي للممارسة الرياضية في تحسين مستوى الصحة النفسية من حيث القلق لذوي الاحتياجات الخاصة، وهي قيمة معنوية من خلال قيمة اختبار (t) حيث بلغت قيمته (2.852)، وكانت المعنوية المشاهدة المناظرة له (0.005) وهي أقل من قيمة (0.05) وهذا يدل على معنوية المتغير.

2\_ بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2$ )، باعتباره المعامل الذي يقيس القدرة التفسيرية للمتغير المستقل (الممارسة الرياضية)، ويتضح من خلال قيمة المعامل المذكور والبالغة (4.7%) ان الممارسة الرياضية تؤثر بما نسبته 4.7% من التغير الحاصل في تحسين مستوى الصحة النفسية من حيث القلق.

وعلى ضوء المعلومات المبينة في الجدول السابق يمكن القول بأنه يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى الصحة النفسية من حيث القلق من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).

خامساً\_ عرض نتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثالث والذي مفاده: هل يوجد هناك أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسن مستوى الصحة النفسية المتعلقة بالتوتر لطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي في معهد الأمل (للصم والبكم) من وجهة نظرهم. وللاجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام نموذج الانحدار الخطي البسيط حيث كانت النتائج كما في الجدول رقم (9) التالي:

جدول (9) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط قياس أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى الصحة النفسية المتعلقة بالتوتر من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم) في كل من مدينة: طرابلس (سوق الجمعة- قرجي)، ومدينة الزاوية، ومدينة الخمس، ومدينة بني وليد، ومدينة بفرن، ومدينة رقدالين.

المتغير	معامل الانحدار	قيمة اختبار t	معنوية الاختبار	قيمة معامل التحديد
الممارسة الرياضية	0.231	4.088	0.000	0.092

من الجدول السابق رقم (9) يتضح الآتي:

1\_ بلغت قيمة معامل الانحدار الخاص بالممارسة الرياضية (0.231) وهي قيمة موجبة مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي للممارسة الرياضية في تحسين مستوى الصحة النفسية من حيث التوتر لذوي الاحتياجات الخاصة، وهي قيمة معنوية من خلال قيمة اختبار (t) حيث بلغت قيمته (4.088)، وكانت المعنوية المشاهدة المناظرة له (0.000) وهي أقل من قيمة (0.05) وهذا يدل على معنوية المتغير.

2\_ بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2$ )، باعتباره المعامل الذي يقيس القدرة التفسيرية للمتغير المستقل (الممارسة الرياضية)، ويتضح من خلال قيمة المعامل المذكور والبالغة (9.2%) أن الممارسة الرياضية تؤثر بما نسبته 9.2% من التغير الحاصل في تحسين مستوى الصحة النفسية من حيث القلق.

وعلى ضوء المعلومات المبيّنة في الجدول السابق يمكن القول بوجود أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى الصحة النفسية من حيث التوتر لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).  
الخاتمة.

من خلال ما سبق نخلص إلى ما يلي:

- 1- هناك اتفاق بين أفراد العينة على أنّ مستوى ممارسة النشاط الرياضي لديهم بشكل عام هو بدرجة متوسطة.
- 2- هناك اتفاق بين أفراد العينة على أنّ مستوى التنشئة الاجتماعية لديهم بشكل عام هو بدرجة متوسطة.
- 3- هناك اتفاق بين أفراد العينة على أنّ مستوى التوافق الاجتماعي لديهم بشكل عام هو بدرجة مرتفعة.
- 4- هناك اتفاق بين أفراد العينة على أنّ مستوى الصحة النفسية من حيث القلق لديهم بشكل عام هو بدرجة متوسطة.
- 5- هناك اتفاق بين أفراد العينة على أنّ مستوى الصحة النفسية من حيث التوتر لديهم بشكل عام هو بدرجة متوسطة.
- 6- لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التنشئة الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).
- 7- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى التوافق الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).
- 8- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى الصحة النفسية من حيث القلق لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).
- 9- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى الصحة النفسية من حيث التوتر لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).

### المقترحات والتوصيات.

#### أولاً- المقترحات:

- 1- إجراء دراسة لمعرفة أثر الممارسة الرياضية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي من وجهة نظر طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم).
- 2- إجراء دراسة تجريبية لمعرفة أثر الممارسة الرياضية (للممارسين وغير الممارسين) في تحسين مستوى النشاط الرياضي، والتوافق الاجتماعي، والتنشئة الاجتماعية، والصحة النفسية (القلق - التوتر) طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني)، والمتوسط (الثانوي) في مدارس (الصم والبكم).
- 3- إجراء دراسة حول تأثير مناشط ترويحوية رياضية مقترح على مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة- الصم والبكم.
- 4- إجراء دراسة لمعرفة أثر ممارسة النشاط الرياضي على السلوك الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

#### ثانياً- التوصيات:

- 1- العمل على إعادة النظر في مفهوم برامج الأنشطة الرياضية في مدارس ذوي الاحتياجات الخاصة لما لها من دور إيجابي في الارتقاء بمستوى أدائهم في جميع النواحي وذلك لمواكبة التطورات والمستجدات العلمية.
- 2- العناية بالمتعلمين ذوي الحاجات الخاصة ومساعدتهم على النمو، ممّا يجعلهم قادرين على الاندماج في المجتمع بكيفية إيجابية.
- 3- العمل على تحسين الوسائل والإجراءات التي تساعد ذوي الحاجات الخاصة في بناء القدرة على التكيف والتوازن مع المجتمع.

#### هوامش البحث ومراجعته:

- 1- إبراهيم علي إبراهيم (2010) أثر الممارسة الرياضية على مستوى التوافق الاجتماعي لدى طلاب جامعة قاريونس، كلية الآداب والعلوم، المرج، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة طرابلس، ص 54.

- 2- أحمد السيد حسن (1996) علاقة التفكير الابتكاري بالتوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ص 34.
- 3- سورة الأنبياء الآية 34.
- 4- سورة عبس الآية 4.
- 5- أحمد النحاس (1998) التربية البدنية للمعاقين جسمىاً، دار الشام للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، ص 21.
- 6- أسامة رياض وآخرون (2008) التربية الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة، دار الفكر العربي، جامعة الأزهر، مصر، ص 54.
- 7- آمال محمد فوزي (1997) تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح مع بعض النواحي البدنية للضعف والبكم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، ص 67.
- 8- تهاني عبد السلام (1998) أسس الترويح والتربية ط2، دار المعارف، ص 43.
- 9- حلمي إبراهيم وليلى فرحات (2000) التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 87.
- 10- سالم المهدي الكوتي (2009) الإعاقة خصائصها ومشكلاتها التوافق، دار الشموع للطباعة، الزاوية، ليبيا، ص 122.
- 11- سوزان مصطفى متولي (2000) اثر ممارسة النشاط الرياضي على السلوك الاجتماعي لتلاميذ المرحلة السنيه (9 - 11) سنة بالإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ص 154.
- 12- صلاح مخير (1990) مفهوم جديد للتوافق، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ص 31.
- 13- عبد الحكيم بركة تنتوش (2008) أثر بعض المشكلات الاجتماعية على التوافق الاجتماعي لدى مدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبية الجفارة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طرابلس، ص 93.

- 14- عبد المطلب أمين (2001) سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 109.
- 15- عبد الناصر منصور قاره (2010) التوافق الاجتماعي لمدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبية الجبل الغربي، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة طرابلس، ص 65.
- 16- محمد الجيلاني صالح (2004) التنشئة الاجتماعية في النوادي الرياضية، دراسة تحليلية للقيم في بعض أندية مدينة طرابلس، جامعة طرابلس، ص 88.
- 17- آمال محمد فوزي، تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح مع بعض النواحي البدنية للصم والبكم، مرجع سابق، ص 67.
- 18- ميلود محمد وادي (2004) تأثير مناشط تروحية رياضية مقترح على مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة- الصم والبكم- رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعه طرابلس، ص 72.
- 19- عبد الحكيم بركة تنتوش، أثر بعض المشكلات الاجتماعية على التوافق الاجتماعي لدى مدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبية الجفارة، مرجع سابق، ص 78.
- 20- عبد الناصر منصور قاره، التوافق الاجتماعي لمدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبية الجبل الغربي، دراسة مقارنة، مرجع سابق، ص 58.
- 21- محمد حسن علاوي (2007) نحو مفهوم جديد لتدريس التربية الرياضية، دار العالم والإيمان للنشر، القاهرة، ص 154.
- 22- ميلود محمد وادي، تأثير مناشط تروحية رياضية مقترح على مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة- الصم والبكم، مرجع سابق، ص 88.

### الملحق

يقوم الباحث بإجراء استمارة استبيان على تلاميذ الصف السابع والثامن والتاسع من مرحلة التعليم الأساسي، وعلى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدارس الإعاقة السمعية (الصم والبكم) بالمنطقة الغربية - ليبيا ضمن متطلبات الحصول على الدرجة الدقيقة (الدكتوراه)، وآمل من أبنائي التلاميذ الإجابة عن جميع محاور الاستمارة. ولكم جزيل الشكر والعرفان.

الاسم:-

العمر:-

الجنس :- ذكر

أنثى

السنة الدراسية:-

ضعف السمع:- وراثي

غير وراثي

السكن:-

ما درجة ضعف السمع:-

1- أصم

2- شديد

3- متوسط

### محور النشاط الرياضي.

ت	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق
1-	تقوم بالمشاركة في الأنشطة الرياضية الداخلية			
2-	تقوم بالمشاركة في النشاط الخارجي وتمثيل المدرسة			
3-	تتدرب مع فريق المدرسة بشكل مستمر			
4-	تمارس الألعاب الرياضية والاجتماعية			
5-	تتدرب مع نادي اخر خارج المدرسة			
6-	تشاهد المباريات الرياضية			
7-	تشجعك أسرته على ممارسة الرياضة			
8-	تقوم إدارة المدرسة بتكريمك مع الفريق الرياضي في حالة الفوز			
9-	الملاعب والصالات الرياضية بالمدرسة صالحة لممارسة الرياضة			
10	ممارسة الرياضة تزودك بالثقافة الاجتماعية الضرورية			
11	والدك مسروران بانضمامك لفريق المدرسة			
12	تجيد ممارسة أكثر من لعبة رياضية ؟			

### محور التوافق الاجتماعي.

ت	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق
1	ترغب في أن تكون قائداً لمجموعة النشاط الرياضي التي تنتمي إليها			
2	سبق وأن كلفت بمهام قيادية رياضية ضمن المجموعة التي تنتمي إليها			
3	يقدر زملاؤك النشاط الرياضي الذي تقوم به			
4	إدارة المدرسة تعطي أهمية للنشاط الذي تقوم به كقائد للمجموعة			
5	يقدر المجتمع الأنشطة الرياضية المختلفة التي تقوم به المدرسة			
6	تقوم بمساعدة زملاءك فيما يكلفون به من أنشطة رياضية.			
7	تشعر بالسعادة في الأوقات التي تقضيها مع زملائك في ممارسة الأنشطة الرياضية			
8	تعتقد أن دراستك في المدرسة تتيح لك الفرصة لممارسة الأنشطة الرياضية			
9	كنت محور الاهتمام والتكريم في بعض المناسبات الرياضية			
10	يفرق والديك في شراء الأغراض الخاصة بالأنشطة الرياضية بينك وبين أخوتك			
11	النشاط الرياضي يجعلك تشعر بالسعادة عند مشاركة زملائك في			

الممارسة الرياضية وأثرها على تحسين مستوى التوافق والتنشئة... أ. أحمد المختار حسن

عمل ما			
12	تواجه صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع زملائك		
13	ممارسة الأنشطة الرياضية مع الآخرين تجعل علاقتك معهم جيدة		
14	النشاط الرياضي يجعلك تقوم بتقديم المساعدة لزملائك عندما يطلبون منك ذلك		
15	ممارسة النشاط الرياضي مع زملائك يجعلهم يساعدونك في القيام بمهامك الدراسية		
16	ممارسة النشاط الرياضي مع زملائك يجعلك تتبادل الزيارات معهم		
17	تفضل أن يتحدث زملاؤك عن مشاركتك الرياضية الخاصة		
18	تفضل التواجد في النوادي الرياضية وحضور المناسبات والحفلات الاجتماعية		

محور التنشئة الاجتماعية

ت	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق
1-	يعبر والداك عن حبهما لك عند ممارسة الأنشطة الرياضية			
2-	يشجعك والداك على اختيار النشاط الرياضي بنفسك			
3-	ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من انسجامك مع أخوتك			
4-	تشعر بأن أحد والديك لا يفهمك عند ممارسة النشاط الرياضي			
5-	تعد والداك مثلك الأعلى في ممارسة كرة القدم			
6-	نقضي وقتاً طيباً عند ممارسة الأنشطة الرياضية مع أسرتي			
7-	ممارسة النشاط الرياضي يجعل أسرتك تخصص وقتاً للتعرف على مشاكلك			
8-	يحدث شجار بين والداي عند خروجي للممارسة النشاط الرياضي			
9-	تشعر بعواطف متناقضة من الحب والكراهية نحو أفراد أسرتك عند منعك من ممارسة بعض الأنشطة الرياضية			
10-	يوجه إليك أحد أفراد أسرتك اللوم عند خسارتك في مباريات كرة القدم			
11-	يفضل والداك شخصاً آخر أكثر منك ممارسة للأنشطة الرياضية			
12-	تشعر عند ممارستك للنشاط الرياضي بالجو الأسري ينقصه المحبة والمودة			

الممارسة الرياضية وأثرها على تحسين مستوى التوافق والتنشئة... أ. أحمد المختار حسن

13	ممارستك لكرة القدم مع أبناء جيرانك تجعلك ترتبط معهم بعلاقات جيدة		
14	تكون مسروراً عندما يشجعك أحد أقاربك على ممارسة الأنشطة الرياضية		
15	أسرتك تعطي أهمية للأنشطة التي تمارسها داخل المدرسة		
16	يعاقبك والدك بنفس الطريقة التي يعاقب بها أخوتك عند ممارستك للنشاط الرياضي		
17	يفضل والداك أحد أخوتك عليك عند ممارسة كرة تنس الطاولة		
18	يتدخل والداك في اختيار نوع اللعبة التي تمارسها		

محور الصحة النفسية - القلق

ت	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق
1-	تشعر بالقلق والارتباك قبل النشاط الرياضي			
2-	تستطيع أن تكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة			
3-	تشعر بالراحة عند مزاوله النشاط الرياضي			
4-	تشعر بالثقة في النفس أثناء ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والمباريات داخل المدرسة			
5-	تشعر بعدم الثقة في النفس أثناء ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والمباريات داخل المدرسة			
6-	تشعر بالاطمئنان أثناء مزاوله النشاط الرياضي في المدرسة			
7-	تشعر بالارتخاء بعد مزاوله النشاط الرياضي			
8-	تنثق في قدراتك البدنية والمهارية أثناء مزاوله النشاط الرياضي داخل المدرسة			
9-	تخشى أن يكون أداءك سيئاً في النشاط الرياضي			
10	تشعر بأن أداءك سوف يكون جيداً أثناء ممارسة النشاط الرياضي داخل المدرسة			
11	تشعر بأنك سوف تحقق أهدافك خلال مزاوله النشاط الرياضي بالمدرسة			
12	تشعر براحة البال أثناء ممارسة النشاط الرياضي			
13	فكر مشغول من عدم رضا مدرسي التربية البدنية عنك أثناء أداء النشاط الرياضي			

الممارسة الرياضية وأثرها على تحسين مستوى التوافق والتنشئة... أ. أحمد المختار حسن

14	تشعر بأنك هياة نفسك ذهنياً بأنك سوف تلعب جيداً في المباراة		
15	تشعر بالضغط العصبي قبل بداية النشاط الرياضي		
16	لديك شعور بأنك سوف تخسر أثناء ممارسة النشاط الرياضي والمباريات في المدرسة		
17	لديك إحساس بالاضطراب قبل وأثناء النشاط الرياضي		
18	تشعر بأن جسمك مشدود أو متشنج أثناء النشاط الرياضي		
19	لديك الاستعداد للاجتهاد في ممارسة النشاط الرياضي طوال العام لتحقيق النجاح		
20	تجد صعوبة في النوم ليلة الاشتراك في المنافسة الرياضية		
21	تستمتع بأي مهمة رياضية في حين يراها البعض الآخر أنها مهمة صعبة		
22	تشعر أحياناً بضيق لعدة أيام عند خسارتك في إحدى المنافسات الرياضية		

محور الصحة النفسية - التوتر

ت	العبارات	موافق بشدة	موافق	غير موافق
1-	تشعر بالهدوء أثناء الحصة الدراسية في المدرسة			
2-	تستطيع أن تكون هادناً في اللحظات التي تسبق المنافسات والامتحانات			
3-	تشعر بالاضطراب قبل إجراء الامتحانات والمنافسات الرياضية			
4-	تشعر بالراحة بعد النجاح في أي عمل رياضي			
5-	بالك مشغول من ناحية عدم استيعاب الدروس الرياضية			
6-	تشعر بالتوتر أثناء ممارسة النشاط الرياضي في المدرسة			
7-	تشعر بالثقة في النفس أثناء ممارسة النشاط الرياضي			
8-	تشعر بعدم الثقة في النفس أثناء ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية داخل المدرسة			
9-	تشعر بالتوتر في المعدة قبل ممارسة النشاط الرياضي في المدرسة			
10-	تشعر بالاطمئنان أثناء مزاوله النشاط الرياضي في المدرسة والتفاعل مع المدرس في الحصة الرياضية			
11-	تخشى من سوء الأداء أثناء مزاوله النشاط الرياضي بالمدرسة			
12-	تشعر بالاسترخاء أثناء مزاوله النشاط الرياضي			
13-	تثق في قدراتك البدنية والمهارية أثناء مزاوله النشاط الرياضي داخل المدرسة			

الممارسة الرياضية وأثرها على تحسين مستوى التوافق والتنشئة... أ. أحمد المختار حسن

			14- تشعر بزيادة دقات القلب قبل مزاوله النشاط الرياضي داخل المدرسة
			15- تشعر بانك سوف تحقق أهدافك تحقق أهدافك من مزاوله النشاط الرياضي
			16- تشعر بتقلص أو مغص في المعدة قبل ممارسة النشاط الرياضي
			17- تشعر براحة البال أثناء ممارسة النشاط الرياضي
			18- فكرك مشغول من عدم رضاء مدرس التربية البدنية عنك أثناء أداء النشاط الرياضي والحصص الرياضية
			19- تشعر بالتوتر في جسمك قبل ممارسة النشاط الرياضي وأداء الامتحانات
			20- تشعر بعدم الراحة عند خسارتك في إحدى المنافسات الرياضية
			21- ممارسة النشاط الرياضي يجعلك مستعداً في أي وقت للقيام بالأنشطة المختلفة
			22- تجد صعوبة في النوم في النوم قبل مشاركتك في المنافسة الرياضية
			23- تشعر بالتوتر دائماً عند تكليفك بمهام رياضية