

## دور تمارينات التوافق العصبي العضلي في الرفع من مستوى الصحة النفسية لدى أطفال الصم والبكم (12-15) سنة

neuromuscular compatibility exercises in raising the level of mental health among deaf and dumb children (12-15) years

مخبر المنظومة الرياضية بالجزائر/ علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/زيان عاشور/ الجزائر	الرياضة	عباس لخضر* k.abbas@mail.univ-djelfa.dz
مخبر المنظومة الرياضية بالجزائر/ علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/زيان عاشور/ الجزائر	الرياضة	حرواش لمين أستاذ تعليم عالي abbaslaky@gmail.com
DOI: 10.46315/1714-010-001-020		

الإرسال: 2019/05/22 القبول: 2020/06/16 النشر: 2021/01/16

### ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن دور بعض تمارينات التوافق العصبي العضلي في الرفع من مستوى الصحة النفسية للأطفال الصم والبكم بحيث قمنا بدراسة استطلاعية بمدرسة الأطفال المعوقين بصريا بالجلفة بحي بن جرمة وقمنا باختيار العينة بحيث تكونت عينتنا من 25 طفل من الصم والبكم تتراوح أعمارهم بين 12 الى 15 سنة، ثم تم العمل على تكييف مقياس الصحة النفسية بحيث يتناسب مع خصائص العينة المراد دراستها ومن ثم تم تحكيم المقياس من قبل الخبراء والمختصين، ومن ثم تم تطبيق بعض الألعاب التوافقية على الأطفال الصم والبكم وتمثلت في العاب الدوائر المرقمة والعباب رمي واستقبال الكرات على الجدار ومن ثم تطبيق مقياس الصحة النفسية، وقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية: تمارينات التوافق العصبي العضلي لها دور فعال في الرفع من مستوى الثقة بالنفس والاعتزاز بالقدرات والعمل الجاد لدى الأطفال الصم والبكم، ممارسة تمارينات التوافق العصبي العضلي تجعل الطفل يثق في قدراته وترفع من مستوى الامن النفسي وتخرجه من الكبت والاحساس بالعجز.

كلمات مفتاحية: التوافق العصبي العضلي؛ الثقة بالنفس؛ الامن النفسي؛ الصم والبكم.

### Abstract:

The aim of this study was to reveal the role of some muscular compatibility exercises in raising the level of mental health of deaf and dumb children so that we conducted an exploratory study at the school of visually impaired children in djelfa in Ben Jarmeh district and we chose the sample so that our sample consisted of 25 deaf and dumb children aged 12 to 15 years, and then the work was to adapt the mental health scale to fit the

\*- الباحث المرسل: k.abbas@mail.univ-djelfa.dz

characteristics of the sample to be studied and then the scale was judged by experts and specialists, and then was applied some harmonic games on children deaf and dumb and was in games numbered circles and games throwing and receiving balls On the wall and then the application of the mental health scale.

**Keywords:** Psychosocial compatibility, self-confidence, psychological security, deaf and dumb.

## مقدمة:

تنتج الإعاقة أثارا نفسية قد تحدث تغييرات كبيرة في شخصية الفرد وتؤثر بصورة خاصة على صحته النفسية، لذلك يجب توفير الرعاية المناسبة للمعاقين، وبالطبع يوجد اختلاف بين المعاقين في تقييم الإعاقة كما قد تبرز لديه سمات شخصية معينة بصورة واضحة مثل ضعف الثقة في النفس، عدم التفاؤل وعدم الشعور بالسعادة والرضا وكذلك عدم اكتمال نمو الفاعلية ووضوح التفكير لديه، هذه السمات تنشأ من الإحباط المتكرر والفشل في مواجهة متطلبات الحياة بصورة عادية، كما قد يلجأ بعض المعاقين إلى الحد من القصور، ومحاولة التعويض واندماجه ضمن الجماعة

ويعتبر الجانب النفسي عند المعاقين خاصة المعاقين الصم والبكم من أهم الجوانب التي أضحي الاهتمام بها يتزايد من سنة إلى أخرى، هذا بالنظر لتساوي الجوانب الأخرى، من الناحية التقنية والتكتيكية والبدنية، ومنه أصبح المعاق الأكثر تحضيرا نفسيا هو الأكثر استقرارا وتقبلا للإعاقة والتكيف معها واستغلال ما بقي من القدرات الأخرى وأيضا الأكثر قبولا في الاندماج في المجتمع، وهنا يأتي الدور البالغ الأهمية الذي تلعبه تنمية التوافق العصبي العضلي في تحقيق الصحة النفسية.

ومما سبق سوف نتطرق في بحثنا هذا وبعد الإلمام ببعض المفاهيم الأساسية والمصطلحات الى دراسة الجانب النفسي من حيث دور تمارينات التوافق العصبي العضلي في تحقيق الصحة النفسية للأطفال الصم والبكم والذي يعتبر جانبا حساسا خصوصا في المراحل العمرية المتقدمة للطفل المعاق والصم والبكم والتي تمثل مرحلة من مراحل اللعب والترفيه وهنا يأتي دور التوافق العصبي العضلي في التحسين من مستويات الصحة النفسية والتخفيف من ضغوط الحياة والضغوط الناتجة من الإعاقة

## 2. اهداف البحث:

الكشف على دور تمارينات التوافق العصبي العضلي في الرفع من مستوى الصحة النفسية للأطفال الصم والبكم 12-15 سنة

الكشف على دور تمارينات التوافق العصبي العضلي في الرفع من مستوى الثقة بالنفس للأطفال الصم والبكم 12-15 سنة

الكشف على دور تمارينات التوافق العصبي العضلي في الرفع من مستوى الامن النفسي للأطفال الصم والبكم 12-15 سنة

3. فروض البحث:

تمارينات التوافق العصبي العضلي لها دور إيجابي في الرفع من مستوى الصحة النفسية للأطفال الصم والبكم 12-15 سنة

تمارينات التوافق العصبي العضلي لها دور إيجابي في الرفع من مستوى الثقة بالنفس للأطفال الصم والبكم 12-15 سنة

تمارينات التوافق العصبي العضلي لها دور إيجابي في الرفع من مستوى الامن النفسي للأطفال الصم والبكم 12-15 سنة.

4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا في كون الأطفال الصم والبكم فئة من ذوي الاحتياجات الخاصة المهمشين ولا تراعى متطلبات الحياة الخاصة بهم ولهذا تم تناول الجانب النفسي للأطفال الصم والبكم والعمل على تحسين مستويات الصحة النفسية لهذه الفئة من الأطفال واخراجهم من الكبت والقلق النفسي وانكار الإعاقة والشعور بالعجز الذي تفرضه الإعاقة والعمل على ادخال عنصر الاثارة والتشويق في الحياة اليومية الخاصة بهم ودمجهم ضمن المجتمع وهذا نظرا للأهمية التي يلعبها التوافق العصبي العضلي في مختلف الحركات ومدى أهميته للأطفال الصم والبكم وأيضا اثناء الجانب المعرفي فيما يخص بفئة مهمة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

5. مجالات الدراسة:

شملت عينتنا الأطفال الصم والبكم المتواجدين بمدرسة الاطفال المعوقين بصريا بحي بن جرمة بالجلفة

1.5. المجال الزمني:

تمثل المجال الزمني الخاص بالدراسة من 2018/9/1 الى غاية 2019/4/1

2.5. المجال المكاني:

تمثل المجال المكاني الخاص بالدراسة في مدرسة الأطفال المعوقين بصريا المتواجدة بالجلفة بحي بن جرمة.

## 6. التحديد النظري للمفاهيم:

### 1.6. التوافق العصبي العضلي:

يعرفه "davis" بأنه المقدرة على أداء مهام حركية تتميز بالانسيابية والدقة مما يؤثر على مفاصل الجسم ولذلك فهو يتعلق بحركة الأطراف وأوضاع الجسم المختلفة. (أبو العلا، أ، 1997، ص205)

وكذلك يعرف التوافق بأنه القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عند القيام بحركات شاملة. (درويش، وآخ، 1999، ص 157)

ويعرف التوافق بين الاطراف المتعددة بكونه القدرة على التوافق بين حركات مجموعة من الاطراف عندما تعمل معاً في وقت واحد، والتوافق الكلي للجسم هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عند القيام بحركات شاملة. (عبد الخالق، ع، 1999، ص66)

ويعد التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل اهمية بالنسبة لأداء اللاعب، إذ انه خلال الاداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فأن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية او حركات ترتبط بمجال الاداء الرياضي انما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي. (الصميدعي، وآخ، 2002، ص136)

وتعتبر قدرة التوافق العصبي العضلي من العوامل المؤثرة على سرعة التعلم الحركي والقدرة على تكيف البرامج الحركية الموجودة في القشرة الحركية في الدماغ مع الظروف المتغيرة لتنفيذ وتنسيق الحركات (أبو بشارة، 2010، ص52)

### 2.6. الصحة النفسية:

هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به الى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس، ويعني هذا ان يرضى الفرد عن نفسه، وان يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكا اجتماعيا، شادا، بل يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي، في ضل مختل المجالات وتحت تأثير جميع الظروف. (فهبي، م، 1995، ص16)

والصحة النفسية هي الخلو من اعراض المرض العقلي والنفسي، وأيضا نستطيع القول ان الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي الى حياة خالية من الاضطرابات النفسية، مليئة بالتحمس والرضا، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي كما لا يسلك سلوكا اجتماعيا شادا، بل يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه

الانفعالي والعاطفي والعقلي في ضل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف. (حميد، ر، 2010، ص20)

فقد نقصد بالصحة النفسية أحيانا سلامة الفرد من المرض النفسي والعقلي في صورته المختلفة وعدم ظهور أعراض الاضطرابات السلوكية الحادة في أفعاله وتصرفاته وقد يكون لدى الأفراد درجة من الاحتلال والغربة من حيث قناعتهم بحياتهم ورضاهم عن أنفسهم، أو من حيث نجاحهم في إقامة العلاقة الطيبة والتوافق مع الأشخاص المحيطين بهم. (عيسى، 2015، ص5)

### 3.6. الإعاقة السمعية:

#### 1.3.6. تعريف الاعاقة السمعية:

يشير مصطلح الإعاقة السمعية الى مستويات متفاوتة من الضعف السمعي تتراوح من ضعف سمعي بسيط الى ضعف سمعي شديد جدا، ويرى (لويد) ان الإعاقة السمعية تعني انحرافا في السمع يحد من القدرة على التواصل السمعي اللفظي، مما يصبح معها من الضروري تقديم خدمات ورعاية التربية الخاصة. وتشمل الإعاقة السمعية على كل من: الصمم، الضعف السمعي. (العيسوي، ط، 2010، ص9)

ويقصد بالإعاقة السمعية تلك المشكلات التي تحول دون ان يقوم الجهاز السمعي عند الفرد بوظائفه او تقلل من قدرة الفرد على سماع الأصوات المختلفة وتتراوح الإعاقة السمعية في شدتها من الدرجات البسيطة والمتوسطة التي ينتج عنها ضعف سمعي الى الدرجة الشديدة جدا التي ينتج عنها صمم. (إبراهيم، وآخ، 2001، ص216)

#### 2.3.6. درجات الإعاقة السمعية:

صنفت منظمة الصحة العالمية ذوي الاعاقة السمعية على النحو التالي: (كامل، س، 2003، ص71)

- ضعف خفيف للسمع (24-26) ديسيبل.
- ضعف معتدل للسمع (41-55) ديسيبل.
- ضعف معتدل الشدة (65-70) ديسيبل.
- ضعف سمعي شديد (70-91) ديسيبل.
- ضعف سمعي عميق (أكثر من 91) ديسيبل.
- فقدان تام (100) ديسيبل.

## 7. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.1.7. دراسة: د. ياسين علوان إسماعيل التميمي 2009

تحت عنوان (التوافق العضلي العصبي وعلاقته ببعض السمات النفسية ودقة أسلوب الضرب الساحق العالي بالكرة الطائرة للمتقدمين)

1.1.7.1. اهداف البحث:

• التعرف على العلاقة بين التوافق العضلي العصبي وبعض السمات النفسية ودقة أسلوب

• هدف البحث الى التعرف على بعض السمات النفسية لدى لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة

2.1.7. عينة البحث:

تكونت العينة من 56 لاعب موزعين على سبعة فرق

3.1.7. منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح في إيجاد العلاقات بين متغيرين فأكثر.

4.1.7. نتائج البحث:

توصل الباحثان الى:

التأكيد على الجوانب النفسية والمهارية وفتح دورات تدريبية ونفسية مدربي اندية القطر في لعبة الكرة الطائرة للهبوض بالمستوى النفسي والبدني.

التأكيد على دور التوافق العصبي العضلي في تنمية الجوانب النفسية للاعبين.

التأكيد على تمارين الدقة الحركية بأساليب تدريبية تتناسب مع امكانية العينة البدنية والمهارية للحصول على الخبرة الحركية.

2.2. دراسة: د. ونوقي يحيى، يحيى نوي، جيلاني جليخي 2017

تحت عنوان: تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الجانب النفسي لدى مرض السكري

1.2.7.1. اهداف البحث:

إبراز تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في الجانب النفسي لدى المصابين بالداء السكري.

إبراز مدى ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من مستوى الشعور بالجزن والتشاؤم لدى المصابين بالداء السكري.

الكشف عن مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في مستوى جهم للنشاط البدني الرياضي وحصص التدريب لدى مرضى.

### 2.2.7. عينة البحث:

تكونت العينة من مصابي الداء السكري الممارسين للرياضة وغير الممارسين وعددهم 40 فردا

### 3.2.7. منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح في إيجاد العلاقات بين متغيرين فأكثر.

### 4.2.7. نتائج البحث:

توصل الباحثان الى:

انه لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف أثر فعال وبارز في التخفيف من حالتهم النفسية التي يعانون بها والمصحوبة بالمرض والتفكير الدائم به والذي يقلل من التفكير بالمرض ويساعدهم على التركيز وممارسة حياتهم بصفة عادية وقد أبرز الباحثان من خلال البحث مدى فاعلية النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من الحالة النفسية لمرضى السكر من خلال أهم أبعادهم عن الكبت والقلق والوهن والتركيز على المرض.

### 8. منهج البحث واجراءاته الميدانية:

#### 1.1. منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة.

#### 2.2. مجتمع البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في الأطفال الصم والبكم بعدد 40 طفل المتواجدين في مدرسة الأطفال المعوقين بصريا بحي بن جرمة بالجلفة.

#### 3.3. عينة البحث:

تم اختيار الأطفال ذوي القدرات الجسدية والعقلية السليمة الذين تمكنهم قدراتهم من ممارسة تمارين التوافق العصبي العضلي وفي المجال العمري من 12 الى 15 سنة، وقد تم اختيار 25 طفل بطريقة عشوائية منتظمة كعينة للبحث بأعمار من 12- 15 سنة من أطفال الصم والبكم المتواجدين في مدرسة الأطفال المعوقين بصريا بحي بن جرمة الجلفة

#### 4.4. الوسائل المستخدمة في البحث:

تمارين التوافق العصبي العضلي.

استمارة مقياس الصحة النفسية.

المادة العلمية النظرية (كتب، دراسات سابقة، مجلات)

## 5.8. الأساليب الإحصائية:

اختبار كا2

الحزمة الإحصائية spss، نسخة 25، IBM SPSS Statistics 25

## 6.8. مقياس الصحة النفسية:

وجدنا انه من المناسب اعداد هذا المقياس الذي يعمل على تقدير وتعيين المستويات المختلفة للصحة النفسية لدى الافراد باختلاف أعمارهم الزمنية، ويتفق مع هذه التغيرات الثقافية والبيئية التي يتأثر بها الإنسان، وخاصة وقد دخل الانسان في قرن جديد والفية الثالثة، تتصف بثورة ثقافية وعلمية جديدة تأثر سلبا ويجابا على تكوين الانسان في هذا العصر وذلك الزمان. (فؤاد، ص، 2015، ص4)

استخدمنا في دراستنا مقياس الصحة النفسية الذي أعده الدكتور "صلاح فؤاد محمد مكاوي" مدرس الصحة النفسية بجامعة قناة السويس سنة 2015، بحيث يهدف مقياس الصحة النفسية الى التعرف التقديري على مستوى الصحة النفسية لدى الافراد في اعمار زمنية مختلفة، وتقدير مستويات الصحة النفسية المختلفة -منخفض، متوسط، مرتفع- لدى شرائح عمرية مختلفة وأيضا لدى الجنسين.

ولإعداد مقياس الصحة النفسية قام الباحث بالاطلاع على التراث السيكلوجي النظري المرتبط بمجال الصحة النفسية، والمقاييس المعدة من طرف باحثين قدماء، وأيضا المقاييس والاختبارات التي تهتم بمعايير الصحة النفسية، والتي استعان بها لبناء هذا المقياس، واستفاد منها في الاعداد المنهجي لهذا المقياس.

وقد تم اختيار عبارات من مقياس الصحة النفسية تتناسب والعينة المدروسة، والتي يوضحها الجدول التالي:

جدول (1) يمثل توزيع العبارات المختارة في مقياس الصحة النفسية:

رقم العبارة	الأبعاد
54/40/34/18/5/2	الثقة بالنفس
41/35/32/30/22	الامن النفسي

جدول رقم (2) يمثل توزيع العبارات في كل بعد:

الرقم	الأبعاد	عدد الأسئلة
02	الثقة بالنفس	06
03	الامن النفسي	05

جدول (3) يبين العبارات الموجبة والسالبة في المقياس.

العبارات الموجبة	العبارات السالبة
41/35/40/34	54/32/30/22/18/5/2
4	7

مفتاح تصحيح المقياس:

إن مقياس الصحة النفسية لأطفال الصم والبكم (12-15) سنة، والبالغ عدد عباراته 20 عبارة، والذي يتكون من أربعة ابعاد، يخضع لميزان تقدير ثلاثي تمثل بالتدرج الدرجة:

✓ تمنح الدرجة 3 للبدل أوافق.

✓ تمنح الدرجة 2 للبدل أوافق الى حد ما.

✓ تمنح الدرجة 1 للبدل لا اوافق.

7.8. إجراءات الدراسة:

كمننا بتسليم أسئلة المقياس إلى المختصين المربين، مع تقديم بعض الشرح للأسئلة وكيفية الإجابة عنها، وقد تم جمع هذه الاستمارات بعد 10 يوم بمساعدة بعض من العاملين في المركز، وقد تم استرجاع 25 ورقة إجابة للمقياس.

8.8. صدق وثبات المقياس:

للتأكد من صدق المقياس قام الباحث الدكتور صلاح محمد مكاوي باستخدام طرق الصدق التجريبي أو التلازمي وأيضا الصدق العملي. وللتأكد من ثبات المقياس استخدم طريقة إعادة تطبيق المقياس وطريقة التجزئة النصفية، وتم حساب الدرجات المعيارية باستخدام المئينيات وذلك لكل من العينة الكلية، والذكور والاناث، كذلك حساب المعايير للأعمار الزمنية المختلفة للتعرف على مستويات الصحة النفسية التي تقابل درجات الخام التي تحصل عليها هذه الفئات.

وتم حساب معامل الثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختيار وذلك بعد ثلاث أسابيع من تطبيق الاختبار الأول على العينة حيث بلغ ذلك 0.63 للتأكد من ثبات المقياس استخدمنا كذلك طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الثبات 0.78 وهي جميعا ذات نسب دالة عند مستوى الدلالة 5% وأثبتت هذه النتائج أن مقياس الصحة النفسية على درجة مناسبة من الصدق والثبات وأنه قابل للتطبيق.

جدول رقم (4) يوضح صدق وثبات المقياس حسب الدكتور صلاح محمد مكاوي

المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس الصحة النفسية	0.627	0.01	دالة
مقياس جودة الصحة النفسية			

جدول رقم (5): يبين معامل الصدق الذاتي للمقياس:

معامِل الارتباط	ابعاد الصحة النفسية
0.97	الثقة بالنفس
0.92	الامن النفسي

جدول رقم (6): يبين ثبات المقياس

معامل الثبات	التوافق النفسي
0.95	الثقة بالنفس
0.86	الامن النفسي

9. تحليل ومناقشة النتائج:

1.9. عرض نتائج البعد الأول:

جدول (7) يبين نتائج عبارات البعد الاول: الثقة في النفس

العبارة	أوافق الى حد ما		لا اوافق	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
1	21	84%	4	16%
2	6	24%	10	40%
3	16	64%	9	36%
4	2	8%	2	8%
5	6	24%	12	48%
6	3	12%	6	24%

جدول (8) يبين دور تمارين التوافق العصبي العضلي في تحقيق الثقة بالنفس لدى الأطفال الصم والبكم 12-15 سنة.

الدلالة	sig	df	كا <sup>2</sup>	ايجابي		سلي		البعد
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
قيمة دالة	0.001	01	11.560	84%	21	16%	4	الثقة بالنفس

### 2.9. تحليل نتائج البعد الأول:

لدينا من نتائج الجدول التكرار 4 والذي يمثل ما نسبته 16% من المبحوثين الذين لديهم مستوى الثقة بالنفس سلبى أي ان الصحة النفسية منخفضة لدى هذه الفئة من الأطفال الصم والبكم، اما التكرار 21 والذي يمثل نسبة 84% من الأطفال الصم والبكم الذين مستوى الثقة بالنفس إيجابي لديهم أي ان مستوى الصحة النفسية لدى هذه الفئة من الأطفال الصم والبكم مرتفع.

ولدينا من الجدول قيمة  $كا^2 = 11.560$ ، وقيمة  $df = 1$ ، وقيمة  $\alpha = 0.05$  وقيمة  $sig = 0.001$  ومن النتائج المتحصل عليها نجد ان قيمة sig اقل من قيمة  $\alpha$  ومنه توجد علاقة دالة بين التوافق العصبي العضلي والثقة بالنفس ومن الجدول تبين وجود علاقة إيجابية بنسبة 84% بين تمارين التوافق العصبي العضلي والثقة بالنفس أكثر منها سلبية بنسبة 16% من الأطفال الصم والبكم.

ومن النتائج نجد ان عوامل الثقة بالنفس تتأثر كثيرا بتمارين التوافق العصبي العضلي تأثيرا إيجابيا بنسبة 84% من الأطفال الصم والبكم اما سلبا بنسبة ضعيفة 16% منهم. ويرجع ارتفاع مستوى الثقة بالنفس ومستوى الصحة النفسية الى ممارسة الألعاب التي تنمي التوافق العصبي العضلي والمداومة عليها والعمل على جعل التوافق العصبي العضلي وسيلة للتأثير على مستوى الثقة بالنفس لدى الأطفال الصم والبكم وجعلهم يشعرون بأهمية حياتهم واهمية عيشها.

### 3.9. عرض نتائج البعد الثاني

جدول (9): يبين نتائج عبارات البعد الثاني: الامن النفسي

لا اوافق		أوافق الى حد ما		اوافق		العبرة
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
0%	0	60%	15	40%	10	1
56%	14	40%	10	4%	1	2

28%	7	36%	9	36%	9	3
68%	17	24%	6	8%	2	4
28%	7	32%	8	40%	10	5

جدول (10) يبين دور تمارين التوافق العصبي العضلي في تحقيق الامن النفسي لدى الأطفال الصم والبكم (9-12) سنة.

الدلالة	sig	df	كا <sup>2</sup>	ايجابي		سلي		البعد
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
قيمة دالة	0.0317	01	1.0	60%	15	40%	10	الامن النفسي

#### 4.9. تحليل نتائج البعد الثاني:

لدينا من نتائج الجدول نجد التكرار 10 والذي يمثل ما نسبته 40% من المبحوثين الذين لديهم مستوى الامن النفسي سلبى، اما التكرار 15 والذي يمثل ما نسبته 60% من الأطفال الصم والبكم الذين مستوى الامن النفسي ايجابي لديهم.

ولدينا من الجدول قيمة  $df=10$ ، وقيمة  $df=1$ ، وقيمة  $\alpha=0.05$  وقيمة  $sig=0.317$  ومن النتائج المتحصل عليها نجد ان قيمة sig أكبر من قيمة  $\alpha$  ومن الجدول تبين وجود علاقة دالة بين التوافق العصبي العضلي والامن النفسي.

ويمكن تفسير هذه النتائج على ان الامن النفسي يتأثر بتمارين التوافق العصبي العضلي للأطفال الصم والبكم مما يجعل دور التوافق العصبي العضلي فعال في الإحساس بالأمن النفسي عند الصم والبكم وهذا ما بينته النتائج.

#### 10. النتائج والتوصيات:

##### 1.10. النتائج:

انطلاقاً من الدراسة الإحصائية للجدول والنتائج المتحصل عليها من دراسة الجداول وتحليلها والنتائج المتحصل عليها من الدراسات السابقة والمشابهة يمكن القول ان تمارين التوافق العصبي العضلي ضرورية في حياة الأطفال الصم والبكم لما له من أهمية بالغة في التأثير في الصحة النفسية للأطفال الصم والبكم وفي تمكين المختصين من الاحتكاك بهذه الفئة ولما يلعبه التوافق العصبي العضلي من دور في الكشف عن جوانب ومستويات الصحة النفسية ومعرفة النواقص والثغرات النفسية للأطفال الصم والبكم والعمل على التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة من الإعاقة.

وقد تم استنتاج ان تمرينات التوافق العصبي العضلي لها دور فعال في الرفع من مستوى الثقة بالنفس والاعتزاز بالقدرات والعمل الجاد لدى الأطفال الصم والبكم، والرضا عن الذات والامن النفسي تتأثر كثيرا بتنمية التوافق العصبي العضلي تأثيرا إيجابيا بنسبة 88% من أطفال الصم والبكم، كما ان ممارسة تمرينات التوافق العصبي العضلي تجعل الطفل يثق في قدراته وترفع من مستوى الامن النفسي وتخرجه من الكبت والاحساس بالعجز، وهذا ما يتفق مع دراسة ياسين علوان إسماعيل التميمي 2009 تحت عنوان "التوافق العضلي العصبي وعلاقته ببعض السمات النفسية ودقة أسلوب الضرب الساحق العالي بالكرة الطائرة للمتقدمين"، والتي قد توصل فيها بالتأكيد على الجوانب النفسية والمهارية وفتح دورات تدريبية ونفسية مدربي اندية القطر في لعبة الكرة الطائرة للنهوض بالمستوى النفسي والبدني، وأيضا التأكيد على دور التوافق العصبي العضلي في تنمية الجوانب النفسية للاعبين، كما اكدت الدراسة على ان تمارين الدقة الحركية بأساليب تدريبية تتناسب مع امكانية العينة البدنية والمهارية للحصول على الخبرة الحركية.

وأیضا دراسة د. ونوقي يحي، يحي نوي، جيلاني جليخي 2017 بعنوان تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الجانب النفسي لدى مرض السكري والتي أكد فيها الباحث ان انه لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف أثر فعال وبارز في التخفيف من حالتهم النفسية التي يعانون بها والمصحوبة بالمرض والتفكير الدائم به والذي يقلل من التفكير بالمرض ويساعدهم على التركيز وممارسة حياتهم بصفة عادية.

## 2.10. التوصيات:

دمج تمارين التوافق والألعاب التوافقية في منهاج الأطفال الصم والبكم والعمل على دمجهم بالأسوياء في منهاج موحد والاهتمام بهذه الفئة والصحة النفسية الخاصة بهم. العمل على تنمية قدرات التوافق العصبي العضلي للأطفال الصم والبكم وجعلهم يعتمدون على أنفسهم ويعملون على حل مشاكلهم النفسية والمرتبطة بإعاقاتهم العمل على المساهمة في تخليصهم من الياس وتعمل على غرس الرضا عن النفس والتعبير عن الذات والاستمتاع باللعب والسعادة اثناء حصص التوافق العصبي العضلي.

## 11. المصادر والمراجع:

كتب:

1. أبو العلا، أ. (1997): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. عبد الخالق، ع. (1999): التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، الاسكندرية، منشأة المعارف.
3. العيسوي، ط. (2010): سيكولوجية الاصم، الجمعية القطرية لتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، قطر.
4. إبراهيم، ف، وآخ. (2001): بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة، ط1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
5. كامل، س. (1991): الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة القاهرة، كلية رياض الأطفال، القاهرة.
6. فهي، م. (1995): الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف، ط3، مكتبة الخانجي، القاهرة.
7. حميد، ر. (2010): الصحة النفسية والمرض النفسي والعقلي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية- عمان.
8. درويش، ك. وآخ. (1999): الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
9. مكاوي، ص. (2015): مقياس الصحة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، كلية التربية بالعريش، جامعة قناة السويس، القاهرة، مصر.

مقالات:

10. عيسى، ب. (2014-2015): محاضرات صحة ووقاية الطفل والمراهق، جامعة بسكرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية الحركية،

رسائل:

11. أبو بشارة، ج. (2010): إثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
12. الصميدعي، ل. وآخ. (2002): التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة ضرب الإرسال التنس بالكرة الطائرة، رسالة غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، العراق.