

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعياً

أ.مسعودة بن السايح

جامعة الاغواط

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعياً بالأغواط، بحيث تم استعمال المنهج تجريبي، وتطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة البحث التي قدر عددها ب(20) معاق من مدرسة المعاقين سمعياً بالأغواط، وتم قياس المجموعة قياس قبلياً، وتطبيق مقياس الصحة النفسية وقياسها قياساً بعدياً، وأظهرت النتائج أن للنشاط الرياضي المكيف دوراً مهماً في تنمية وتحقيق الصحة النفسية .

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي المكيف-الصحة النفسية – المعاقين سمعياً

Abstract

The aim of the study was to know the role of sports activity conditioner in the achievement of mental health for the hearing impaired in Laghouat, so that the experimental method was used and the mental health scale was applied to the sample of 20 disabled people from the hearing impaired school. And the application and measure of the mental health scale. The results showed that adapted sports activity played an important role in the development and achievement of mental health.

Keywords: Sports Activity conditioner - Mental Health - Hearing Impaired

مقدمة:

نال مجال الإعاقة السمعية اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة، ويرجع هذا الاهتمام إلى اقتناع المجتمع بأن المعاقين سمعياً كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في حياة إنسانية كريمة، وأن توفر لهم سبل الرعاية المتكاملة، ففئة المعاقين سمعياً لها طبيعة خاصة تختلف عن غيرها من الإعاقات الأخرى، حيث يفقد الطفل الأصم نتيجة إعاقته قدرته على الاتصال والتواصل مع الآخرين، تؤثر الإعاقة السمعية على جوانب النمو المختلفة وبطرق مختلفة، (عبيد، 2010، ص481)، كما أن للنشاط الرياضي المكيف أهمية وأثر على نفسية المعاق سمعياً لأنه وسيلة فعالية لتنمية الصحة النفسية لديه وبالتالي القضاء على التوتر والضغط، ويتمكن من خلاله المعاق من الاندماج الاجتماعي، وعندما يتمكن المعاق سمعياً من بناء علاقات اجتماعية بشكل فعال يشعر أن صحته النفسية جيدة، ويتمكن من التوافق والاندماج مع أفراد مجتمعه، ويستطيع تكيف حياته الخاصة مع الظروف المعقدة والمتنوعة بالمحيط، وعندها يتمكن من إثبات ذاته وشعور بقيمة حياته .

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- مشكلة الدراسة

إن فقدان الفرد لأحد حواسه يترتب عليه فقدان المعلومات التي تأتيه من خلالها، وبالتالي يجد نفسه بمعزل عن الآخرين، وعليه فإن فقدان حاسة السمع بشكل كلي أي الصمم أو بشكل جزئي بمعنى ضعف السمع يؤدي إلى تضيق عالم الخبرة الخاص به، فضلا عن تأثيره على جوانب النمو بالسلب دون استثناء بشكل يعوق اندماجه مع العاديين المحيطين به كالولدين والمعلمين وغيرهم. (حنفي، 2002، ص182)، كما أن الصحة النفسية للمعاقين سمعياً تتأثر بجميع العوامل الاجتماعية والبيئية والاقتصادية المحيط بهم، شأنها كشأن الصحة والمرض، عموماً كل العوامل الاجتماعية والنفسية والبيولوجية المتعددة التي تتفاعل فيما بينها تؤدي إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية، ومن المعروف إن زيادة الحرمان الاجتماعي يعتبر من أبرز ما يهدد الصحة النفسية، كما يعتبر النشاط الرياضي المكيف من بين أهم الأنشطة الرياضية التي تعمل على تنمية تقدير الذات والثقة بالنفس و التوازن الانفعالي وبالتالي تحقيق صحة نفسية مرتفعة، كما انه يعمل على تنمية مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي عند المعاق سمعياً وتخفيض من سلوك العدوانية والضغوط النفسية والدراسية وانطلاقاً مما سبق فإن مشكلات دراستنا الحالية تتحدد على النحو التالي:

ما دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدى عينة من المعاقين سمعياً ؟

الفرضيات الدراسة

نتوقع أن لنشاط الرياضي المكيف دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى عينة من المعاقين سمعياً.

أهمية الدراسة

● الأهمية النظرية :

٧ استجابة البحث الحالي للدعوة الملحة على ضرورة الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة و من بينهم المعاقين سمعياً، وإجراء البحوث والدراسات المتعلقة بالأنشطة التي تسهم في رفع مستوى صحتهم النفسية. ٧ تكمن أهمية الدراسة في إبراز دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية للمعاق سمعياً ودوره في تنمية مهارات التواصل والاندماج مع أقرانه.

٧ تعتبر الدراسة الحالية إضافة للتراث النظري حول النشاط الرياضي المكيف و الصحة النفسية لدى شريحة هامة من المجتمع، والتي تعد شريحة جديرة بالاهتمام والدراسة.

٧ تساعد المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي وغيرها في تصميم و بناء برامج إرشادية لرفع مستوى الصحة النفسية للمعاقين سمعياً.

- أهداف الدراسة

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

● معرفة دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدى عينة من المعاقين سمعياً بالأغواط.

- تحديد المصطلحات:

النشاط الرياضي المكيف: هو نوع من الأنشطة البدنية يتضمن برامج رياضية مختلفة تعمل على رفع مستوى حالة الصحة النفسية للمعاق سمعياً ويؤثر على جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والفسولوجية. **الصحة النفسية :** هي التكيف السليم للمعاق سمعياً مع الحياة ومع الآخرين بفاعلية والشعور الايجابي بالسعادة وتوافقه مع النظم والمعايير السائدة في المجتمع، ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس أمين القريطي وعبد العزيز السيد الشخص. **المعاقون سمعياً:** هم التلاميذ الذين يعانون قصوراً، أو عجزاً، في قدراتهم السمعية مما يعيق أداءهم الاجتماعي و التعليمي.

الإطار النظري والدراسات السابقة

● **الدراسات السابقة**

تم ترتيبها تصاعدياً من الجديد إلى القديم، و تناولنا الدراسات السابقة كما يلي:

- **دراسة مخنث محمد (2015) بعنوان دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة :** هدفت الدراسة إلى معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي للمعاقين حركياً، وتم تطبيق مقياس التكيف النفسي على عينة قوامها 70 رياضي معوق حركياً، وبينت نتائج الدراسة أن المعاقين الممارسين للنشاط الرياضي المكيف والمتمثل في كرة السلة على الكراسي المتحركة لديهم تقدير ايجابي ومستوى تكيف شخصي مرتفع مقارنة بفئة المعاقين غير ممارسين. (مخنث، 2015، ص.ص 12-15)

- **دراسة ياسين مشيد (2014) بعنوان دور النشاط الرياضي الترويحي المكيف في مساعدة المعاق حركياً على تقبل إعاقته:** تهدف الدراسة إلى معرفة مدى الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية المكيفة في مساعدة المعاق على تقبل إعاقته، واستعمل المنهج الوصفي، وقد تم تطبيق مقياس تقبل الإعاقة على عينة قدرت ب(60) من المتربصين بمركز التكوين للمعاقين، وتم التوصل إلى إن للأنشطة الرياضية المكيفة دوراً هاماً وفعال في رفع مستوى تقبل الإعاقة للمعاقين حركياً. (مشيد، 2014، ص.111).

- **دراسة بشير حسام وحملوي عامر (2014) بعنوان أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً:** هدفت الدراسة لمعرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

الصحة النفسية للمعاق حركياً، ولقد استخدم المنهج التجريب وتم تطبيق مقياس الصحة النفسية KAMMANN et FLETT على عينة قوامها (285) معاق حركياً (إعاقة الأطراف السفلية)، وقد أظهرت النتائج أن النشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً وهو من الأنشطة التي تحتل مكانة تربية مهمة (حسام وحملوي، 2014، ص.ص 60-69).

- دراسة شاهر سليمان وإسماعيل لعيس (2012) بعنوان الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة المتوسطة بمدارس تبوك: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية و الذكاء الانفعالي وكذا معرفة درجة الصحة النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة ، ومعرفة الفروق في الصحة النفسية والذكاء الانفعالي حسب متغير نوع الإعاقة (صعوبات التعلم - الإعاقة السمعية - الإعاقة البصرية - الإعاقة الحركية)، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وتكونت العينة من (368) طالب من ذوي الاحتياجات الخاصة، وتم تطبيق مقياس الصحة النفسية والذكاء الانفعالي من إعداد الباحثين، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين الصحة النفسية والذكاء الانفعالي، ووجود مستوى منخفض من الصحة النفسية والذكاء الانفعالي، ووجود فروق في مستوى الصحة النفسية والذكاء الانفعالي للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة لصالح الإعاقة البصرية. (شاهرو لعيس، 2012، ص1)

- دراسة ياسر جبريل معاذ (2011) بعنوان مشكلات الصحة النفسية لدى طلاب المعاقين بصرياً وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية: هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والإعاقة البصرية، والتعرف على العوامل التي تؤدي إلى سوء الصحة النفسية، وإيجاد الحلول التي يمكن أن تحد من سوء الصحة النفسية لدى المعاقين بصرياً، وقد إتبع الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي، وتمثل مجتمع الدراسة في المعاقين بصرياً بالمعهد القومي لتأهيل المكفوفين وبلغ حجم العينة (100) (50) إناث (50) ذكور وتمثلت أدوات الدراسة في الاستبانة المكونة من (76) عبارة، وتوصلت الدراسة وجود مستوى منخفض من الصحة النفسية.

(<http://repository.sustech.edu/handle/123456789/4912>)

- دراسة بشير حسام (2011) بعنوان فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركياً: هدف الدراسة إلى معرفة اثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية واندماج المعاق، كما هدفت لمعرفة الفروق بين الأطفال المعاقين حركياً الممارسين وغير الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي حسب متغيرات (الأعراض الجسمانية والوسواس القهري والاكتئاب والقلق)، واستخدم المنهج المقارن، وتم تطبيق اليوناردو و ديروجيس ترجمة محمد بن سعود مقياس على عينة

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

قوامها (180) 90 ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي و 90 غير ممارسة، وتم التوصل إلى أن للنشاط الرياضي الترويحي اثر في تحقيق الصحة النفسية. (بشير، 2011، ص.ص 64-65)

- دراسة بوسكرة احمد (2002) بعنوان اثر النشاط الرياضي الترويحي على الأطفال المتخلفين عقلياً في المراكز النفسية التربوية:هدفت الدراسة لمعرفة تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الأطفال المتخلفين عقلياً، واختار الباحث عينة مكونة من 20 طفلاً يمارسون النشاط الرياضي الترويحي و 20 طفلاً لا يمارسون تتراوح أعمارهم بين 9 إلى 20 سنة، واستخدم الباحث في دراسته استبيان موجه للمربين والأولياء، وبينت النتائج وجود فروق في مستوى دلالة السلوك التكيفي لصالح المجموعة الممارسة.(حسام، 2010، ص 30)

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة، تبين أن الدراسات السابقة أجريت في أماكن وأزمنة مختلفة ومع عينات مختلفة أيضاً، أما من حيث الأهداف فقد تباينت أهداف الدراسات السابقة عن بعضها البعض، فاشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في بعض الأهداف، كالبحث عن دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية، واختلفت معها في باقي الأهداف.

الإطار النظري

أولاً: النشاط الرياضي المكيف

- تعريف التكيف: يمكن تعريف التكيف بأنه العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا. (مخنت، 2015، ص 13)

3- تعريف النشاط الرياضي المكيف:

يعرفه أسامة رياض بأنه عملية تطوير وتعديل في طرق ممارسة الرياضة بما يتلاءم مع قدرات ذوي الاحتياجات الخاصة، ويتناسب مع نوع ودرجة الإعاقة لديهم، كما يحتوى على مجموعة من الإجراءات التي تتخذ في بعض نواحي الأنشطة الرياضية سواء من حيث التعديل في الأداء البدني أو تعديل بعض النواحي القانونية، حتى يتسنى للمعاقين ممارسة الأنشطة بصورة آمنة وفعالة.(مرجع سابق، ص 13)

ويعرفه حلمي إبراهيم بأنه " الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها ويتم ذلك وفق لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم، ويعرفه محمد عبد الحليم البوايز بأنه تلك البرامج المتنوعة من نشاطات الإنمائية والألعاب التي تتسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة. (حلمي و فرحات، 1998، ص 223)

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

3- أنواع النشاط الرياضي المكيف



شكل رقم (1) يمثل أنواع النشاط الرياضي المكيف

- أقسام الأنشطة الرياضية المكيفة:
- الأنشطة الفردية: من بين الأنشطة البدنية الفردية التي يمارسها المعاقين نجد العاب القوى الجري - الرمي - القفز - السباحة الخ .
- الأنشطة الجماعية: نذكر منها كرة السلة - كرة اليد كرة القدم كرة الجرس الخ . (دوريش والخولي، 1990، ص191)
- فوائد الرياضة للمعاقين :
- تنمية القدرة الحركية والفسولوجية، وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل. فالإنسان في حياته اليومية يحتاج إلى المشي وقد يضطر إلى حمل بعض الأمتعة وأحياناً أخرى إلى الهولة والجري - وبرغم أن الحياة الحديثة قللت كثيراً من الاستخدام العضلي للجسم - فلا زالت هناك متطلبات من الإنسان العصري تجعله يحتاج إلى قدرة حركية وفسولوجية.
- تنمية الثقة بالنفس ويتوقف هذا على نوع النشاط وقدرة المشترك على النجاح فيه، لذلك من المهم أن يكون الرائد واعياً لهذه النقطة - فكلما يقال في علم النفس لا نشئ ينجح مثل النجاح نفسه لذلك يجب على الرائد أن يعطى المشترك الخاص قدرأ من النشاط الذي يستطيع أن ينجح فيه - سواء أكان النشاط رياضياً - تمثلياً - موسيقياً أم هواية.
- تثبيت القيم الاجتماعية: وهناك نوعين أساسيين من القيم الاجتماعية :

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

٧ قيم أدائية: بمعنى أنها تستخدم للوصول إلى موقف معين. على سبيل المثال الصدق الشجاعة قيم اجتماعية تساعد الفرد على اتخاذ مواقف معينة هامة للتفاعل والتعامل الاجتماعي.

٧ قيم نهائية: وهذه قيم لها قيمتها في حد ذاتها مثل الحرية والسلام.

وتساهم الأنشطة الرياضية والترويحية للخواص على تقوية وتثبيت هذين النوعين من القيم. فعلى سبيل المثال تقوى المنافسة الرياضية الشجاعة في الشخص سواء سويماً أو خاصاً. ويقوى النشاط الترويحي التلقائي الحرية في هذا الشخص أيضاً.

(www.bu.edu.eg/student/model_answer/term2_2010)

ثانياً : الصحة النفسية

- تعريف الصحة النفسية:

ينطلق تحديد مفهوم الصحة النفسية من إحدى نظريتين: أحدهما المرض النفسي أو التي ترتبط بغياب أعراض المرض النفسي أو سوء التكيف سواء منها ما هو يسير أو خطير، وهذه الأعراض تتدرج في خط متصل من المشكلات اليومية البسيطة إلى مشاعر النقص أو الذنب إلى الاضطرابات السيكوسوماتية والأمراض العصبية وكذلك الأمراض الذهنية ، إذ إن الفرد يكون بصحة نفسية إذا كان خالياً من كل هذه الأمراض، والأخرى نظرة ايجابية تعني إن الصحة النفسية هي التكيف والتلاؤم مع متطلبات الحياة ، لذلك عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بصفة عامة بأنها توافق الأفراد مع أنفسهم، ومع العالم عموماً، مع حد أقصى من النجاح والرضا والسعادة والسلوك الاجتماعي السليم ، والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها (عبد الغفار ، 1976، ص25).

ويعرفها حامد زهران بأنها هي حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال إمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام (يحيى الثقفي ، ب ت ، ص2).

ويعرفها احمد عبد الخالق " حالة دائمة نسبياً فهي ليست استاتيكية ثابتة إما تحقق أو لا تحقق ، وإنما هي حالة ديناميكية متحركة، ونسبية تتغير من فرد إلى آخر ،ولدى الفرد ذاته من وقت إلى آخر، كما تختلف معاييرها تبعاً لمراحل نمو الفرد ، وتتغير تبعاً لمتغير الزمان و تغير المجتمعات (خالد عثمان ، ب ت ، ص2)

- مظاهر للصحة النفسية :

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- التوافق الذاتي:** قدرة الفرد على التوفيق والموازنة بين رغباته ودوافعه وأهدافه وما ينتج عن ذلك من صراعات وبما يحقق موازنة ناجحة تجعله راضياً عن نفسه ومحيطه .
- **التوافق الاجتماعي:** ويتمثل بقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مقبولة، تتصف بالمحبة والتعاون والتسامح.
- **القدرة على التعامل مع الإحباط:** وهي القدرة على تحمل الإحباط الناتج عن الأزمات والشدائد وكل ما يعرقل أو يعيق حاجات الإنسان، دون بروز سلوكيات متطرفة أو غير سوية مثل التهيج والعدوان والنكوص.
- **الشعور بالطمأنينة والرضا:** ويتمثل من خلال استمتاع الفرد بالحياة وبعمله وأسرته والمجتمع الذي يعيشه .
- **الكفاءة في الإنتاج :** التي تتناسب مع إمكانية الإنسان وقدراته وكذلك المساهمة في محيطه بإيجابية.
- (الشميري، 2013، ص120)
- **خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :**
- ✓ التوافق .
- ✓ الشعور بالسعادة مع النفس .
- ✓ الشعور بالسعادة مع الآخرين .
- ✓ تحقيق الذات واستغلال القدرات .
- ✓ القدرة على مواجهة مطالب الحياة .
- ✓ التكامل النفسي.
- ✓ السلوك العادي.
- ✓ حسن الخلق .
- ✓ العيش في سلامة وسلام . (الثقفي ، مرجع سابق، ص3)
- **مظاهر الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة :**
- **التحرر من الإفراط في لوم الذات**
- **المظاهر السلوكية:**
- ✓ عدم المبالغة في الانزعاج إذا أخطأ.
- ✓ عدم المبالغة في تأنيب الضمير .
- ✓ عدم الانزعاج إذا لم يكمل الأشياء التي بدا فيها.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- الهدوء والسكينة

● المظاهر السلوكية

✓ لا يبدو متوترا ومتضايقا .

✓ لا يبدو عصيبا .

✓ لا يعتريه القلق دائما .

- الاجتماعية

● مظاهر السلوكية :

✓ يتعاطف مع الآخرين .

✓ يندمج بسرعة في النشاطات الاجتماعية .

✓ سهل التودد إليه .

- الاستقلالية :

● مظاهر السلوكية

✓ لا يعتمد كثيرا على الآخرين .

✓ خضوع المبالغ في الطاعة .

✓ يزعجه تخلي الآخرين عنه .

- قوة الأنا

● مظاهر سلوكية

✓ يثق في قدراته

✓ لا يتجنب المواقف التي تتطلب منافسة. (عثمان ، مرجع سابق ، ص.ص 6-7)

- النظريات التي فسرت الصحة النفسية :

- النظريات السلوكية :

اهتمت بالاتجاه السلوكي مجموعة ضخمة من كبار علماء النفس لكل منهم رؤية خاصة ومفاهيم تباينت من عالم لآخر ولكن يجمعهم إطار عام متسع ومهم ، ويتسم تيار السلوكية بالعلمية والعملية وابتعد عن كل ما هو غيبي ويتعامل مع المحسوس والقابل للقياس من سلوك الإنسان والحيوان، فالسلوك عندهم متعلم من البيئة، وعملية التعلم تحدث نتيجة وجود دافع ومثير واستجابة، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة (السلوك) ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لا بد من التعزيز، أما إذا تحرك

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

الاستجابة دون تعزيز فان ذلك يؤدي إلى إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة، أي إضعاف التعلم. (حنا والعيدي ، 1990،ص45)

إن الصحة النفسية تبعاً لهذه النظرية يمكن أن تخضع لقوانين التعلم فإذا اكتسب الفرد عادات تلائم ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة وإذا فشل في اكتساب عادات لا تتناسب مع ما هو متعارف عليه في المجتمع ساءت صحته النفسية. (عبد الغفار ، 1976،ص40).

- نظرية التحليل النفسي:

مؤسس هذه النظرية سيجموند فرويد الذي يبين إن الخلو من العصاب يعد مؤشراً على التمتع بالصحة النفسية، إذ أن العصاب ينشأ من خبرات الشخص السابقة في طفولته ، فضلاً عن الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة، الأنا ، والانا الأعلى، و الهو والتي تضرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين مطالب الهو الغريزية والانا الأعلى المثالية (فرويد ،1982،ص45).

ويرى يونك إن الصحة النفسية تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف أو تعطيل وأكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية ، وأهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية والتي تتطلب الموازنة بين الميول والانطوائية والميول الانبساطية وتكامل أربع عمليات هي الإحساس والإدراك والمشاعر. (عاني،2000،ص16)

- النظرية الإنسانية :

تؤكد هذه النظريات على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها أو يمر بها وليس كما يدركها الآخرون وإذا كان المرض يحصل على وفق ما يدركه الفرد ، فان الصحة النفسية عند أصحاب هذا المنظور تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً سواءً لتحقيق حاجاته النفسية كما عند "ماسلو" أو المحافظة على الذات كما عند "روجرز" كذلك فان الاختلاف بين الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعاً لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم، فضلاً عن ذلك يؤكد الإنسانون على إن السلامة أو الصحة النفسية في الدراسات النفسية يجب أن تتوجه إلى الفرد السليم وليس للفرد العصابي أو الذهاني، حيث يرى "روجرز" إن مظاهر الصحة النفسية عند الفرد تكون في حريته على استبصار حل لمشكلاته وفي اختيار قيم تحدد إطاره في الحياة وتعطي معنى لحياته، أما "ماسلو" فلم يجعل الصحة النفسية في إشباع الحاجات الفسيولوجية والبيولوجية ، بل جعلها في إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلى رأسها الحاجة إلى تحقيق الذات بوصفها اسمي هذه الحاجات وقد جعل تحقيق الذات دافعاً يدفع الإنسان لأن يكون في مستوى فهمة لنفسه من خلال إدراكه لمعاملة الأفراد المهمين في حياته ومن الأحكام التي يصدرونها عليه. (مرسي،1998،ص100)

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

ثالثاً: الإعاقة السمعية

- تعريف الإعاقة: في مختار صحيح عاقه عن كذا أي حبسه عنه وصرفه، والمعوقين "هم الأشخاص الذين يعانون من النقص جزئي أو عجز عام في بعض قدراتهم البدنية أو الحركية أو العصبية أو الحسية أو العقلية أو النفسية تحول بينهم وبين مزاولة نشاط حياتهم العامة والخاصة مما يستوجب تقديم العون الخارجي لهم ورعايتهم صحياً ونفسياً وتربوياً". (ابو مصطفى، 1997، ص17)
- مفهوم الإعاقة السمعية
- تعريف الإعاقة السمعية لغةً:

عرف ابن منظور الصم في لسان العرب بأنه انسداد الأذن وثقل السمع. (ابن منظور،

990، ص2500)

- تعريف الإعاقة السمعية اصطلاحاً:

يرى عبد العزيز شخص إلى أن معوق سمعياً هو من المحروم من حاسة السمع قبل تعلمه الكلام إلى درجة تجعله حتى مع استعمال المعينات الصوتية غير قادر على الاستماع الكلام المنطوق ومضطرب لاستخدام الإشارة أو لغة الشفاه أو غيرها من أساليب التواصل. (البلاح، 2009، صص24-25)

أما الزريقات فيعرف الإعاقة السمعية بأنها أي نوع أو درجة من فقدان السمع والتي تصنف ضمن بسيط، متوسط، شديد، شديد جدا، ويرى محمد عبد المؤمن حسن " أن الطفل الأصم هو الذي فقد حاسة السمع لأسباب إما وراثية أو فطرية أو مكتسبة سواء منذ الولادة أم بعدها الأمر الذي يحول بينه وبين متابعة الدراسة ومتابعة خبرات الحياة. (عبد المؤمن، 1996، ص45)

إجراءات الدراسة:

- منهج الدراسة:

استخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي، ويعتمد المنهج التجريبي على قياس المتغيرات بطريقة علمية وذلك باخضاعها للتجربة تحت ظروف تجريبية، وذلك بالتحكم بالمتغير المستقل لمعرفة تأثير في المتغير التابع. (داودي وبوفاتح، 2007، ص83)

- الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية أولية على عينة قوامها (20) تلميذ من مدرسة المعاقين سمعياً مرفوعة السماحي بالاغوط، وتم الاختيار بطريقة العشوائية، ولقد تم توزيع الاستمارة عليهم وكان الغرض منها التأكد من:

7 مدى ملائمة البنود المقياس على عينة الدراسة.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- ٧ حساب صدق وثبات المقياس على عينة الدراسة .
- حدود الدراسة :
- الحدود البشرية : تمثلت في أفراد عينة الدراسة من المعاقين سمعياً بمدسة المعاقين سمعياً مرفوعة السماحي وبالغ عددهم 20 تلميذا من معاقين سمعياً.
- الحدود الزمانية : تم تطبيق جانفي 2017.
- الحدود المكانية: تم تطبيق بمدسة المعوقين سمعياً "مرفوعة سماحي" بالاغواط.
- عينة الدراسة :
- بلغ حجم عينة الدراسة (20) تلميذ تم اختيارها بطريقة قصدية، بحيث يختار الباحث أفراد العينة اختياراً انتقائياً عمدياً وفق الشروط المحددة تفي بغرض البحث بحيث يشترك أفراد العينة في النفس الخصائص (العمر و شدة الإعاقة - صمم عميق -).
- أدوات الدراسة :
- مقياس الصحة النفسية: أعده كامل أمين القريطي وعبد العزيز السيد الشخص (1992) ويتكون من (24) فقرة وموزعة على ستة مجالات وهي:
- المجال الاجتماعي: يتكون المجال من 4 فقرات.
- المجال النفسي: يتكون من 4 فقرات.
- المجال الجسمي: يتكون من 4 فقرات.
- المجال الروحي: يتكون من 4 فقرات.
- المجال الصحي: يتكون من 4 فقرات.
- المجال العقلي : يتكون من 4 فقرات.(احمد، 2014،ص18)
- * خصائص السيكومترية للمقياس
- الصدق
- حساب الصدق التمييزي:
- اعتمدنا في تقدير معامل هذا المقياس على صدق المقارنة الطرفية أو ما يعرف بمقارنة أطراف الاختبار حيث قمنا بحساب الفرق بين متوسطي المجموعة العليا (5) أفراد ومجموعة الدنيا (5) أفراد وهي نسبة (27%) على العينة الاستطلاعية التي قوامها (20) تلميذ باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات تحصلنا على النتائج التالية:

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

الجدول رقم (1) يمثل نتائج المقارنة الطرفية لمقياس الصحة النفسية

المتغير	المجموعات	N	X	S	T	Df	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	مج العليا	5	43.44	4.35	8.18	14	0.000
	مج الدنيا	5	40.80	4.89			

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيمة "ت" (8.18) عند درجة الحرية (14) وبمستوى دلالة (0.000) ومنه توجد فروق بين التلاميذ المعاقين الحاصلين على أعلى درجة والتلاميذ المعاقين الحاصلين على أدنى درجة وعليه فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وهو صالح لتطبيق.

- الثبات:

- حساب ثبات بطريقة التجزئة النصفية: اعتمدنا على طريقة التجزئة النصفية والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (4) يمثل نتائج معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية

المتغير المقاس	معامل الثبات قبل التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	0.76	0.86	0.000

يتبين من الجدول أعلاه أن معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية بلغ قبل التعديل (0.78) ، وبعد تعديل بلغ (0.87) عند مستوى الدلالة (0.000) ، وهي ذات ارتباط قوي مما بين أن معامل الارتباط للمقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وبالتالي فهو صالح لتطبيق

- ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ: تمت معالجة البيانات بطريقة ألفا -كرونباخ لمقياس الصحة النفسية والجدول الموالي يوضح نتائج إختبار ألفا -كرونباخ.

جدول (5) يمثل نتائج معامل الثبات ألفا - كرونباخ لمقياس الصحة النفسية

المقياس	عدد البنود	N	معامل الثبات ألفا كرونباخ
الصحة النفسية	24	20	0.880

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المحصل عليها أنّ معامل الثبات بلغ القيمة (0.880)، وهي قيمة عالية وتدل على الثبات المرتفع للمقياس وبالتالي مقياس الصحة النفسية ثابت.

- إجراءات التطبيق:

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

تم تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة استطلاعية للتأكد من صدقه وثباته ، ثم طبق على العينة الفعلية التي بلغ حجمها 20 تلميذ معاق من مدرسة المعاقين سمعيا بالاغواط، ستعملنا القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، بحيث استعملنا المجموعة الواحدة في القياس مرتين متتاليتين مرة ضابطة ثم تجريبية، بحيث قمنا بقياس مجموعة على مقياس الصحة النفسية قياسا قبليا ثم طبقنا النشاط الرياضي المكيف والمتمثل في لعب كرة اليد لمدة 15 يوما ولمدة ساعتين ، ثم قمنا بقياس المجموعة قياسا بعديا.

- الأساليب الإحصائية:

الإحصائية التالية: (المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية- النسب المئوية- واختبار "ت").

• نتائج الدراسة

- نتائج الفرض:

نص الفرض: " نتوقع أن لنشاط الرياضي المكيف دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى عينة من المعاقين سمعيا ".

الجدول رقم (6) نتائج الاختبار (ت) للفرق بين القياسين القبلي البعدي للمجموعة الواحدة لمقياس

الصحة النفسية

المتغير المقاس	العينة	القياس القبلي	القياس البعدي	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	20	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	18	1.24	0.000 دال إحصائيا
		الانحراف المعياري	الانحراف المعياري			
		46.05	52.70			
		4.53	3.85			

تشير المعالجة الإحصائية أن هناك فروق بين قياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة بحيث بلغت قيمة (ت) (1.24) عند درجة الحرية (18) ومستوى دلالة (0.000) وهي دال إحصائيا، وبالتالي توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي (52.70) بانحراف معياري قدر ب: (3.85) أي أن للنشاط الرياضي المكيف دور ايجابي في تحقيق وتنمية الصحة النفسية للمعاقين سمعيا بالاغواط.

يمكن تفسير نتائج الدراسة بأن النشاط الرياضي المكيف له أهمية كبيرة في تحقيق وتنمية الصحة النفسية للمعاق سمعيا، حيث أن النشاط الرياضي المكيف يحقق الاسترخاء وبالتالي تخفيض التوتر والتعب والتخفيف من الضغوطات النفسية التي يتعرض لها المعاق، إضافة إلى تنمية مهارة التواصل مع أقرانه باللعب الزوجي أو الجماعي، كما أنه يخفف بشكل كبير السلوك العدواني لدى الأصم، كما انه يساهم في تنمية الثقة بالنفس لديه و ارتفاع مستوى تقدير الذات، أي أنه يعمل على تحقيق الاتزان الانفعالي و بالتالي

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

تحقيق صحة نفسية ايجابية، كما أنه يعمل على دمج المعاق سمعياً في المجتمع وجعله عنصراً فعالاً ومنتجاً فيه ، يؤثر ويتأثر بالمجتمع الذي يعيش فيه ، كما يساعده على الاستقلالية وحرية الاختيار والابتعاد عن التبعية ، إذن بصفة عامة تعمل الرياضة على تخفيض من مشكلات النفسية والاجتماعية، كما لها دور في تنمية المهارات الحسية وغرس القيم الاجتماعية والسلوكية، وكسبهم اللياقة البدنية. ولقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة محمد مخنث (2015) حيث أظهرت النتائج أن للنشاط الرياضي المكيف دور فعال وإيجابي في رفع مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى المعاقين حركياً بشير حسام وحملوي عامر (2014) التي أظهرت أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً، ودراسة بوسكرة احمد (2002) التي بينت أن للنشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابي لدى الأطفال المتخلفين عقلياً.

الخاتمة :

إن النشاط الرياضي المكيف يرمي إلى دمج المعاق سمعياً مع أقرانه ومع المجتمع، كما أنه يساهم في تنمية الثقة بالنفس و تخفيف من اثر الإعاقة السمعية، لأن المعاق سمعياً يعيش في عالم صامت ولا يستطيع التعبير عن نفسه وعن أحاسيسه ورغباته، لذا غالب ما يستجيب استجابات عدوانية لتعبير عن ما في داخله لذا فإنه بممارسة الرياضة تعمل على التخفيف إذا لم نقل الحد من السلوك العدواني، فتخفف من مستوى التوتر والضغط النفسي والدراسي، وفي الأخير يمكننا القول بان الأنشطة الرياضية المكيفة أثبتت فعاليتها في تحقيق الصحة النفسية والاتزان الانفعالي، لذا ينصح بضرورة إعطاء المعاق متسع من الوقت للممارسة مختلف الأنشطة الرياضية المكيفة.

توصيات:

- ٧ تنظيم ندوات وملتقيات للتعريف بالنشاط الرياضي البدني المكيف و ايجابياته.
- ٧ إدراج ممارسة النشاط الرياضي المكيفة بمدارس المعاقين سمعياً.
- ٧ تصميم أنشطة مكيفة بطريقة تمكن المعاق سمعياً من اللعب ومن خلالها ينمي مهارات التواصل والاندماج الاجتماعي وتخفيض مستوى الضغط لديه.
- ٧ الاعتماد على مختصين في مجال الترويج لإعداد برامج تخص أنشطة الترويحية تتلاءم مع الإعاقة السمعية.
- ٧ تنظيم برامج مختلفة تعمل على رفع مستوى الصحة النفسية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٧ تفعيل دورات الإرشادية في المؤسسات ذوي الاحتياجات الخاصة ، وذلك لإرشاد المعاقين وحل المشكلات التي يتعرضون لها والعمل على تنمية الصحة النفسية لديهم.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: " علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

المراجع:

- المراجع العربية

- أبو مصطفى، نظمي والنجار، محمد. (1998). مقدمة في الصحة النفسية. ط1 ، فلسطين: مطبعة مقداد.
- ابن منظور، ابو الفضل جمال الدين(1990). لسان العرب. ط2 ،بيروت: دار الصادر .
- البلاح، خالد عوض حسين (2009)، الاضطرابات النفسية لذو الإعاقة السمعية، دار الجامعة الجديدة
- الثقفى، محمد يحيى حامد (ب ت). الصحة النفسية. السعودية: منشورات جامعة ملك سعود بجدة.
- الشمري ،فاضل كردي (2013). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، مجلة العلوم الرياضية ، 4 (6)، 113-140.
- العرعير، محمد مصباح (2010). الصحة النفسية لدى أمهات ذوي متلازمة داون في قطاع غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، غزة.
- العوالمه، نائل حافظ (1977). أساليب البحث العلمي. الأردن : المكتبة الوطنية لنشر والتوزيع.
- بشير، حسام (2011). أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً مجلة العلوم الرياضية ، 7 (20)، 20-72.
- جنداوي ، عبد الرحمن (2016). أهمية النشاط الرياضي الترويحي في دمج الاطفال المعاقين سمعياً. مجلة أنسيئة للبحوث والدراسات. 47، 2-59.
- حلمي ، إبراهيم وليلى، فرحات(1998). التربية الرياضية وترويح المعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حملاوي ، عامر و بشير ، حسام(2014). أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق صحة نفسية للمعاق حركياً. مجلة العلوم الرياضية ، 7(20)، 60-72.
- حنفي ،علي عبد النبي (2002) ، مشكلات المعاقين سمعياً كما يدركها معلمو المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ببنها ، 12 (53) جامعة الزقازيق ، 136-181
- داودي، محمد و بوفاتح ،ومحمد (2007). منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل الجامعية. ط 1، الجزائر: دار ومكتبة الاوراسية.
- درويش، أمين وأنور، الخولي(1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة : دار الفكر العربي.
- سيجموند، فرويد (1982). ثلاث مباحث في نظرية الجنس . ترجمة جورج طرابيشي ، بيروت : دار الجبل.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- شاهر، سليمان و لعيس، إسماعيل (2012). الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة المتوسط بمدارس تبوك ، العلوم الإنسانية والاجتماعية ، (09)، 1-24.
- عبد السلام، عبد الغفار(1976) . مقدمة في الصحة النفسية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- عبد العظيم، اشرف احمد (2014) الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي لدى عينة من طالبات كلية التربية بالبيضاء جامعة عمر المختار.مجلة كلية التربية .1-27.
- عبيد ، ماجدة السيد (2010) .المشكلات التي تهدد أمن وسلامة الطلاب المعاقين سمعياً وبناء برنامج مقترح لتحسين فرض السلامة لدهم . مجلة الجامعة الإسلامية ،18 (2) ، 479-519.
- عثمان ،خالد عبد الرحمان (ب ت). مظاهر الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة . السعودية : منشورات المعلمين بمحافظة جدة جامعة الملك عبد العزيز.
- عناني ، حنان عبد الحميد (2000). الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر للطباعة والنشر.
- مخنث، محمد (2015). دور ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة (أصحاب الإعاقة الحركية).مجلة العلوم وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والفنية،10،7-17.
- <http://repository.sustech.edu/handle/123456789/4912>