

# دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الصم والبكم

---

أ.عباس لخضير طالب دكتوراه  
د. كيحل اسماعيل

جامعة زيان عاشور الجلفة



## ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أهمية الممارسة الرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية بحيث تبين في الكثير من الدراسات السابقة أن الممارسة الرياضية لها اثر فعال وايجابي في خفض التوتر والقلق والشعور بالاختلاف والاضطرابات النفسية والمضاعفات النفسية الناتجة من الأمراض أو الإعاقات خصوصا ذوي الاحتياجات الذين يعانون من إصابة على مستوى حاسة السمع والكلام بحيث ينتج عنه الكثير من الضغط النفسي وعدم الارتياح وكره الحياة وقلة السعادة ونقص الصحة النفسية، وهنا يأتي دور الممارسة الرياضية في التخفيض من الضغوطات النفسية والشعور بالنقص لدى هذه الفئة، و الثابت أيضا أنه للرياضة علاقة وثيقة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية وتعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، و تخفيف التوتر والضغط النفسي الذي ينتج أساسا عن تحويل النشاط الجسدي و انتباه الفرد بعيدا عن التمثيلات السلبية والأفكار التشاؤمية

الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية؛ الصحة النفسية؛ أطفال الصم والبكم.

## RESUME

This study aimed at revealing the importance of sports practice and its role in achieving mental health. It has been shown in many previous studies that sports practice has an effective and positive effect in reducing tension, anxiety, feeling of difference, mental disorders and psychological complications resulting from diseases or disabilities, On the level of hearing and speech so that it results in a lot of psychological pressure and discomfort and hatred of life and lack of happiness and lack of mental health, and here comes the role of exercise in reducing the psychological stresses and the sense of deficiency in this category.

**Keywords: Sports Practice; Mental Health; Children of Deaf and Mute.**



## 1- الإشكالية:

تعتبر ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية شيئا مهما بالنسبة للصحة العضوية للفرد ولاستمرار العيش في حياة أفضل، فهي تفيد كل أعضاء الجسم ووظائفه أيضا، كما أن للرياضة علاقة وثيقة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية. وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذلك يتم أساسا من خلال تعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، و أيضا تخفيف التوتر والضغط النفسي الذي ينتج أساسا عن تحويل النشاط الجسدي انتباه الفرد بعيدا عن التمثيلات السلبية والأفكار التشاؤمية، كما ان النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد إن ممارسة الرياضة ليست في أي حال من الأحوال بديلة عن العلاجات النفسية المتخصصة للاضطرابات النفسية. فالرياضة إنما تساعد على تقبل أكبر لهذه العلاجات، وفي المقابل فان قلة النشاط البدني يرتبط أكثر بمشاعر وأعراض نفسية سلبية. هذه التأثيرات المتنوعة أكدتها العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي أوضحت أيضا بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل القلق والحزن والآلام النفسية الجسدية تعرف بعد ممارسة التمرينات، ومن هذا يتبادر في ذهننا التساؤل التالي: هل للممارسة الرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الصم والبكم

- هل للممارسة الرياضية دور في تحقيق الرضا عن الذات للأطفال الصم والبكم؟
- هل للممارسة الرياضية دور في رفع السعادة في الحياة وحب الحياة للأطفال الصم والبكم؟

### 1. فروض البحث:

- للممارسة الرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الصم والبكم.
- للممارسة الرياضية دور في تحقيق الرضا عن الذات للأطفال الصم والبكم.
- تعمل الممارسة الرياضية على رفع السعادة في الحياة وحب الحياة للأطفال الصم والبكم.



## 2. أهداف البحث:

- ❖ التعرف على دور الممارسة الرياضية في تنمية الصحة النفسية للأطفال الصم والبكم.
- ❖ معرفة القيمة الإيجابية للممارسة الرياضية على الصحة النفسية للأطفال الصم والبكم
- ❖ إثبات أهمية الممارسة الرياضية في غرس حب الحياة والثقة بالنفس والحد من الانطواء والإحساس بالنقص لدى أطفال الصم والبكم

## 3. مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

### 1-5. الممارسة الرياضية:

الممارسة الرياضية بشكل عام، فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات الشخصية، عند الممارسين للأنشطة الرياضية، مثل: الثقة بالنفس، والتعاون، واحترام القوانين. (ياسين، 2008، ص 25)

كما أن الممارسة الرياضية تلعب دوراً مهماً في تنمية القيم الاجتماعية، وتعديل في بناء شخصية الطالب الممارس لها، فتتيح للطالب أن يتصرف في المواقف المختلفة التي يواجهها، مع ما يتفق وأبعاد الشخصية، فهي من أهم الوسائل الفاعلة لتحقيق النمو الجسمي، الذي يؤثر في جوانب النمو الأخرى، كما وتهدف إلى تعميق المفهوم الأمثل للرياضة في صقل المواهب، وتهذيب النفوس، وتقويم السلوك، وإعداد الشخصية السوية المتوازنة. (محمود، 1997، ص 56)

والممارسة الرياضية أمر محبوب لدى الطلاب في جميع المراحل الدراسية، وله تأثيره على الفرد في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية، فالإنسان وحدة متكاملة، لا يمكن التفريق فيها بين عقل وجسم أو روح. (معوض، 1998، ص 13)

### 2-5. الصحة النفسية:

هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس، ويعني هذا أن 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.  
(فهمي ، 1995، ص16).

والصحة النفسية هي الخلو من أعراض المرض العقلي والنفسي، وأيضا نستطيع القول  
ان الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.  
(زغير ، 2010، ص20)

فقد نقصد بالصحة النفسية أحيانا سلامة الفرد من المرض النفسي والعقلي في صورة  
المختلفة وعدم ظهور أعراض الاضطرابات السلوكية الحادة في أفعاله وتصرفاته وقد يكون  
لدى الأفراد درجة من الاحتلال والغرابية من حيث قناعتهم بحياتهم ورضاهم عن أنفسهم.  
(براهيمي، 2015، ص5)

### 3-5. الإعاقة 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، 2010، ص9)

ويقصد بالإعاقة السمعية تلك المشكلات التي تحول دون أن 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. (فيوليت، 2001، ص216)  
4. إجراءات البحث:

1-6. الدراسة الاستطلاعية: قمنا بإجراء استطلاع في مدرسة صغار المكفوفين بحي بن  
جرمة بالجلفة

2-6. الاستبيان: تم توزيع استبانته على العينة المدروسة

3-6. المجال البشري: تمثل في أطفال الصم والبكم من وجهة نظر المربين

4-6. منهج البحث: من خلال دراستنا تبين ان المنهج الوصفي هو الأنسب للدراسة.

5-6. مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في مختصي التربية المتواجدين في مركز الصم  
والبكم



6-6. عينة البحث: تمثلت في العينة القصدية وتم اختيار كل مجتمع البحث والمتمثل في 25 مربي

5. تحليل ومناقشة النتائج:

الجدول رقم (1): يمثل دور الممارسة الرياضية في تحقيق الرضا عن الذات لدى الأطفال الصم والبكم (9-12)

الدالة	sig	$\alpha$	df	$\chi^2$	ايجابي		سلبى		البعد
					النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
علاقة دالة	0.01	0.05	1	14.440	88%	22	12%	3	الرضا عن الذات

لدينا من الجدول قيمة  $\chi^2 = 10$ ، وقيمة  $df=1$ ، وقيمة  $\alpha=0.05$  وقيمة  $sig=0.01$  ومن النتائج المتحصل عليها نجد ان قيمة  $sig$  اقل من قيمة  $\alpha$  ومن الجدول تبين وجود علاقة دالة بين الممارسة الرياضية والرضا عن الذات وهي علاقة إيجابية بنسبة 88% بين الممارسة الرياضية والرضا عن الذات اكثر منها سلبية بنسبة 12% من الأطفال الصم والبكم من وجهة نظر المختصين

وعليه يمكن القول انه للممارسة الرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطفال الصم والبكم (9-12) سنة من وجهة نظر المختصين

جدول (2) يبين دور الممارسة الرياضية في تحقيق السعادة في الحياة لدى الأطفال الصم والبكم (9-12) سنة

الدالة	sig	$\alpha$	df	$\chi^2$	ايجابي		سلبى		البعد
					النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
علاقة دالة	0.001	0.05	1	11.560	84%	21	16%	4	السعادة في الحياة

لدينا من الجدول قيمة  $\chi^2 = 11.560$ ، 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 الممارسة الرياضية والسعادة في الحياة ومن الجدول تبين وجود علاقة

إيجابية بنسبة 84% بين الممارسة الرياضية والسعادة في الحياة أكثر منها سلبية بنسبة 16% من الأطفال الصم والبكم من وجهة نظر المختصين  
جدول (3) يبين دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطفال الصم والبكم (9-12) سنة.

الدالة	sig	α	df	كا <sup>2</sup>	إيجابي		سلبى		البعد
					النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
علاقة دالة	0.001	0.05	1	11.400	88%	22	12%	3	الصحة النفسية

### التحليل الإحصائي للجدول (3)

لدينا من نتائج الجدول نجد التكرار 3 والذي يمثل ما نسبته 12% من الأطفال الصم والبكم الذين لديهم مستوى الصحة النفسية سلبى، مما يعني انخفاض في مستوى الصحة النفسية لدى الأطفال الصم والبكم، اما التكرار 22 والذي يمثل ما نسبته 88% من الأطفال الصم والبكم الذين مستوى الصحة النفسية إيجابي لديهم، مما يعني ان الصحة النفسية مرتفعة لدى الأطفال الصم والبكم وهذا من وجهة نظر المختصين  
ولدينا من الجدول قيمة  $كا^2 = 11.400$ ، وقيمة  $df=1$ ، وقيمة  $\alpha=0.05$  وقيمة  $sig=0.001$  ومن النتائج المتحصل عليها في الجدول نجد ان قيمة  $sig$  اقل من قيمة  $\alpha$  ومنه تبين لنا وجود علاقة دالة بين الألعاب الشبه رياضية والصحة النفسية وهي علاقة إيجابية بنسبة 88% بين الألعاب الشبه رياضية والصحة النفسية أكثر منها سلبية بنسبة 12% من الأطفال الصم والبكم من وجهة نظر المختصين.



## 6. الخلاصة:

يرجع ارتفاع مستوى الصحة النفسية الى ممارسة الرياضية والمداومة عليها واتخاذها كعلاج نفسي للأطفال الصم والبكم وجعلها وسيلة لتحقيق جوانب الصحة النفسية والعمل على رفع مستوى الصحة النفسية بالاعتماد على ما يتناسب من الرياضات ومقدرات وامكانيات الأطفال الصم والبكم بحيث يجد الأطفال الصم والبكم راحتهم النفسية واستقرارهم النفسي اثناء ممارسة الرياضة

ومن خلال الممارسة الرياضية يمكن جعل الأطفال الصم والبكم يعبرون عن طاقاتهم النفسية السلبية والايجابية منها وهنا يأتي دور المختص في تنمية الجوانب الإيجابية والعمل على التخفيض من الجوانب السلبية او الحد منها

## 7. التوصيات:

دمج الأطفال الصم والبكم في مختلف الأنشطة الرياضية  
العمل على توفير جو مناسب وظروف مناسبة للأطفال للعب ولممارسة الأنشطة الرياضية  
العمل على توفير مرافق رياضية بداخل مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة وتوفير مختصين رياضيين.



## قائمة المصادر و المراجع:

### قائمة المراجع باللغة العربية

- محمود حمدي شاكر (1997): النشاط المدرسي ماهيته وأهميته، دار الأندلس، حائل، المملكة العربية السعودية.
- معوضحسن سيد (1998): البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، القاهرة.
- ياسين رمضان (2008): علم النفس الرياضي. دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
- مصطفى فهمي (1995): الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف، ط 3، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- رشيد حميد زغير (2010): الصحة النفسية والمرض النفسي والعقلي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية- عمان.
- براهيم عيسى (2015-2014): محاضرات مقياس صحة ووقاية الطفل والمراهق، جامعة بسكرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية الحركية، الجزائر.
- فيوليت فواد إبراهيم، واخرون (2001): بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة، ط1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة
- طارق عبد الرحمن محمد العيسوي (2010): سيكولوجية الاصم، الجمعية القطرية لتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، قطر.