

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X	مجلة: المنظومة الرياضية
المجلد: 05 العدد: 14 السنة: 2018	مخبر المنظومة الرياضية - جامعة الجلفة. الجزائر
تاريخ النشر: 2018-09-05	تاريخ الإرسال : 18-04-30 تاريخ القبول: 18-05-25

دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة
النفسية لدى المعاقين سمعياً بالاغواط

أ.مسعودة بن السايح
جامعة الاغواط

ملخص الدراسة:

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

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي-الصحة النفسية – المعاقين سمعياً.

Abstract

The aim of the study was to know the role of recreational sports activity in achieving mental health for the hearing impaired in Laghouat, so that the experimental method was used and the mental health scale was applied to the research group which is estimated to be 20 disabled persons from the school of the hearing impaired. And the application of the measure of mental health, and the results showed that recreational sports activity has an important role in the development and achievement of mental health.

Keywords: recreational sports activity - mental health - hearing impaired.

مقدمة:

نال مجال الإعاقة السمعية اهتماما 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 الترويحي 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، وعندما يتمكن من إثبات ذاته وشعور بقيمة حياته.

1- 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، فضلاً عن تأثيره على جوانب النمو بالسلب دون استثناء بشكل يعوق اندماجه مع العاديين المحيطين به كالولدين والمعلمين وغيرهم. (حنفي، 2002، ص 182)، 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 الترويحي 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

حركياً وتخفيض من سلوك العدواني والضغط النفسية والدراسية

وانطلاقاً مما سبق فإن مشكلات دراستنا الحالية تتحدد على النحو التالي:

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

2- الفرضيات الدراسة

نتوقع أن لنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى عينة من المعاقين سمعياً بالأغواط

3- أهمية الدراسة

● الأهمية النظرية :

✓ 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.

✓ تكمن أهمية الدراسة في إبراز دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق سمعياً ودوره في تنمية مهارات التواصل والاندماج مع أقرانه.

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

✓ تساعد المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي وغيرها في تصميم وبناء برامج إرشادية لرفع مستوى الصحة النفسية للمعاقين سمعياً.

4- أهداف الدراسة

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

5- تحديد المصطلحات:

1.5- النشاط الرياضي الترويحي : هو نوع من الترويحي تتضمنه برامج رياضية مختلفة تعمل على رفع مستوى حالة الصحة النفسية للمعاق سمعياً ويؤثر على جميع الجوانب النفسية والاجتماعية و الفسيولوجية.

2.5- 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 أفرد عينة الدراسة على مقياس أمين القريطي وعبد العزيز السيد الشخص .

3.5- المعاقون سمعياً:هم التلاميذ الذين يعانون قصوراً، أو عجزاً، في قدراتهم السمعية مما يعيق أداءهم الاجتماعي والتعليمي.

3.5- مدرسة المعوقين سمعياً مرفوعة سماحي بالأغواط :وهي مدرسة خاصة بالمعوقين سمعياً) الصم وضعاف السمع)، حيث يتلقون فيها تعليمهم وفق خطة تعليمية دراسية تحت إشراف إدارة الضمان الاجتماعي.

الإطار النظري والدراسات السابقة

● الدراسات السابقة

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

- 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 و20 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 التكييفي لصالح المجموعة الممارسة .(حسام ، 2010، ص30)

- 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 وديروجيس ترجمة محمد بن سعود مقياس على عينة قوامها (180) 90 ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي و90 غير ممارسة ، وتم التوصل إلى أن للنشاط الرياضي الترويحي اثر في تحقيق الصحة النفسية. (بشير ، 2011، ص.ص64-65)

- دراسة شاهر سليمان واسماعيل لعيس (2012) بعنوان الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة المتوسطة بمدارس تبوك : هدفت الدرجة 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 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 الصحة النفسية للمعاق حركياً ، ولقد استخدم المنهج التجريبي وتم تطبيق مقياس الصحة النفسية KAMMANN et FLETT على عينة قوامها (285) معاق حركياً (إعاقة الإطراف 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.ص60-69).

- دراسة ياسين مشيد (ب ت) 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 المترشحين بمركز التكوين للمعاقين ، وتم التوصل إلى إن للأنشطة الرياضية المكيفة دوراً هاماً وفعال في رفع مستوى تقبل الإعاقة للمعاقين حركياً.(مشيد،ب ت ،ص111).

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 الترويحي

1- تعريف الترويحي: إن مصطلح الترويحي مشتق من أصل اللاتيني récréation ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعرف على النشاط الإنساني الذي يتم اختياره بدافع الشخصي بوجه عام ، إلا أنه قد تباينت الآراء حول مفهوم الترويحي وسنعرض أهم التعريفات:

يرى غوردن أن الترويحي يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماع خلال وقت الفراغ.

أما بول فولكي أن الترويح هو زمن نكون في غضونه غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب.

أما بيتر أن الترويح يعد نوع من أنواع النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية. (حسام، 2011، ص45)

2- أنواع الأنشطة الترويحية :

قسم ريلتز الأنشطة الترويحية إلى :

- الأنشطة الايجابية: ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، الرسم والموسيقى.

- الأنشطة الاستقبالية : القراءة مشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية.

- الأنشطة السلبية : ويقصد به النشاط الذي يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء .

3- تعريف الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر أنواع تأثيرا على الجوانب النفسية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه من أشطه التي تشمل الألعاب الرياضية. (جندواي، 2016، 49)

ويتم تقسيم النشاط البدني الرياضي الترويحي إلى مجموعات رئيسية التالية :

- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسط : تعتمد على معنى القوانين لتنظيمها، كما انه لا يحتاج إلى مستوى عالي من مهارة الأداء ، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك ، كما انه يتوافق مع قدراتهم البدنية والعقلية ومولاتهم.

- الألعاب والرياضة الفردية : يفضل العديد من الأفراد ممارسة النشاط بمفردهم ، ويرجع ذلك إلى الاستمتاع بالأداء الفردي ، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء والزملاء.

- الألعاب الزوجية : هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل للعب.

- ألعاب الفرق: تعد الألعاب والرياضة الجماعية التي تعتمد على تكوين فرق ذات أهمية كبيرة ، ولذا هي تتوافق مع اهتماماتهم كما أنها تتميز بمستوى عالي من التنظيم بالمقارنة باللعب الرياضية الأخرى لوجود بعض القوانين التي يجب إتباعها. (جندواي، 2014، ص51-52)

4- أهداف النشاط البدني الترويحي:

1.4- أهداف صحية : تطوير الصحة الفردية – تنمية العادات الصحية المرغوب فيها

2.4- أهداف بدنية : اللياقة البدنية – الوقاية من انحراف القوام – الاحتفاظ بالرشاقة- تجديد نشاط وحيوة الجسم.

3.4- أهداف تربوية : تزيد الفرد بالعديد من الخبرات- تنمية وتشكيل شخصية متكاملة للفرد- تنمية القيم الجمالية.

4.4- أهداف نفسية: الحد من التوتر- تنمية الثقة بالنفس- تحقيق الاتزان الانفعالي.

اهداف اجتماعية التغلب على العزلة الاجتماعية- تنمية مهارة التواصل- تشكيل سلوك اجتماعي سوي.

5.4- أهداف ثقافية: تزويد الفرد بالثقافة الرياضية-(الجنداوي،2014،ص.ص52-53)

5- التأثيرات الايجابية للترويح : يمكن تلخيصها في الخطط التالي



شكل رقم (1) يمثل التأثيرات الايجابية للنشاط الرياضي الترويحي

6- فوائد الرياضة والترويح 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 الهرولة 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 قدرًا من النشاط الذي يستطيع أن ينجح فيه - سواء أكان النشاط رياضياً - تمثيلاً - موسيقياً أم هواية.

● تثبيت القيم الاجتماعية: وهناك نوعين أساسيين من القيم الاجتماعية :

✓ 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.

✓ 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 سويًا أو خاصًا. ويقوى النشاط الترويحي التلقائي الحرية في هذا الشخص أيضًا.

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

ثانياً : الصحة النفسية

1- 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 (شخصياً 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 نسبيا 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 وتغير

المجتمعات (خالد عثمان ، ب ت ، ص2)

2- مظاهر للصحة النفسية :

- 1.2- 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 .
- 2.2- التوافق الاجتماعي: ويتمثل بقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مقبولة، تتصف بالمحبة والتعاون والتسامح.
- 3.2- 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.
- 4.2- الشعور بالطمأنينة والرضا : ويتمثل من خلال استمتاع الفرد بالحياة وبعمله وأسرته والمجتمع الذي يعيشه .
- 5.2- الكفاءة في الإنتاج : التي تتناسب مع إمكانية الإنسان وقدراته وكذلك المساهمة في محيطه بإيجابية. (الشميري، 2013، ص120)

3- 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)
- 4- مظاهر الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة :

1.4- 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 بدأ فيها.

2.4- الهدوء والسكينة

● المظاهر السلوكية

- √ لا يبدو متوترا ومتضايقا .

✓ لا يبدو عصبيا.

✓ لا يعتره القلق دائما.

3.4- الاجتماعية

● مظاهر السلوكية :

✓ يتعاطف مع الآخرين.

✓ يندمج بسرعة في النشاطات الاجتماعية.

✓ سهل التودد إليه.

4.4- الاستقلالية :

● مظاهر السلوكية

✓ لا يعتمد كثيرا على الآخرين.

✓ خضوع المبالغ في الطاعة.

✓ يزعجه تخلي الآخرين عنه.

5.4- قوة الأنا

● مظاهر سلوكية

✓ يثق في قدراته

✓ لا يتجنب المواقف التي تتطلب منافسة. (عثمان ، مرجع سابق ، ص.ص6-7)

5- النظريات التي فسرت الصحة النفسية :

1.5- 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 ويبتعد 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 لابد من التعزيز، أما إذا تحرك الاستجابة دون تعزيز فان ذلك يؤدي إلى إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة، أي إضعاف التعلم . (حنا والعبيدي ،

1990، ص45)

إن الصحة النفسية تبعاً لهذه النظرية يمكن أن تخضع لقوانين التعلم فإذا اكتسب الفرد عادات تلاؤم 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).

2.5- 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 تضطرب 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. (عناي، 2000، ص16)

3.5- 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 ، فإن 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 فإن 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)

ثالثاً: الإعاقة السمعية

1- 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 مزاوله نشاط حياتهم العامة والخاصة مما يستوجب تقديم العون الخارجي لهم ورعايتهم صحياً ونفسياً وتربوياً ". (ابو مصطفى وشعت، 1997، ص17)

2- مفهوم الإعاقة السمعية

1.2- تعريف الإعاقة السمعية لغاً:

عرف ابن منظور الصم في لسان العرب بأنه انسداد الأذن وثقل السمع. (ابن منظور، 1990

ص. 2500)

2.3- 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 ومضطر لاستخدام الإشارة أو لغة الشفاه أو غيرها من أساليب التواصل. (البلاح، 2009، ص.24-25). 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 حسن، 1996، ص.45)

إجراءات الدراسة :

1- منهج الدراسة:

استخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي، ويعتمد المنهج التجريبي على قياس المتغيرات بطريقة علمية وذلك باختصاصها للتجربة تحت ظروف تجريبية، وذلك بالتحكم بالمتغير المستقل لمعرفة تأثير في المتغير التابع. (داودي وبوفاتح، 2007، ص.83)

2- الدراسة الاستطلاعية:

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

٧ مدى ملائمة البنود المقياس على عينة الدراسة.

٧ حساب صدق وثبات المقياس على عينة الدراسة.

3- حدود الدراسة :

- الحدود البشرية : تمثلت في أفراد عينة الدراسة من المعاقين سمعياً بمدرسة المعاقين سمعياً مرفوعة السماحي وبالغ عددهم 20 تلميذاً من معاقين سمعياً.

- الحدود الزمانية : تم تطبيق جانفي 2017.

- الحدود المكانية: تم تطبيق بمدرسة المعوقين سمعياً "مرفوعة سماحي" بالاغواط.

4- 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 وشدة الإعاقة - صمم عميق -).

5- 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 الجسدي : 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:

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	0.78	0.80	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.

6- إجراءات التطبيق:

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 بالأغواط، ستعملنا التجربة القبليّة والبعدية للمجموعة الواحدة بحيث استعملنا المجموعة الوحيدة في القياس مرتين متتاليتين مرة ضابطة ثم تجريبية، بحيث قمنا بقياس مجموعة على مقياس الصحة النفسية قياسا قبليا ثم طبقنا النشاط الرياضي الترويحي لمدة 15 يوما لمدة ساعتين ، ثم قمنا بقياس المجموعة قياسا بعديا.

7- الأساليب الإحصائية:

(واستخدمت المعالجات Spss لقد تم استعمال برنامج الإحصائي للعلوم الإنسانية) الإحصائية التالية: (المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية- النسب المئوية- واختبار "ت").

● نتائج الدراسة

1- نتائج الفرض:

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

الجدول رقم (6) نتائج الاختبار (ت) للفرق بين المجموعتين القبليّة والبعدية لمقياس الصحة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة ت	درجة الحرية	المجموعة البعدية		المجموعة القبلية		العينة	المتغير المقاس
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.000 دال إحصائيا	1.24	38	3.85	52.70	4.53	46.05	20	الصحة النفسية

تشير المعالجة الإحصائية أن هناك فروق بين قياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة أي قياس مجموعة قبل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وقياس المجموعة قياسا بعدياً أي بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بحيث بلغت قيمة ت بين (1.24) عند درجة الحرية (38) ومستوى دلالة (0.000) وهي دال إحصائياً، وبالتالي توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بحيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي (52.70) بانحراف معياري قدر ب: (3.85) أي أن للنشاط الرياضي الترويحي دور إيجابي في تحقيق وتنمية الصحة النفسية للمعاقين سمعياً بالاعتماد على.

يمكن تفسير نتائج الدراسة بأن النشاط الرياضي الترويحي له أهمية كبيرة في تحقيق وتنمية الصحة النفسية للمعاق سمعياً، حيث أن النشاط الرياضي الترويحي 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 أنه يساهم في تنمية الثقة بالنفس لديه وارتفاع مستوى تقدير الذات، أي أنه يعمل على تحقيق الاتزان الانفعالي وبالتالي تحقيق صحة نفسية إيجابية، 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 الترويحية على تخفيض من مشكلات النفسية والاجتماعية، كما لها دور في تنمية المهارات الحسية وغرس القيم الاجتماعية والسلوكية، وكسهم اللياقة البدنية.

ولقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة 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 اثر إيجابي لدى الأطفال المتخلفين عقلياً.

الخاتمة:

إن النشاط الرياضي الترويحي يرمي إلى دمج المعاق سمعياً مع أقرانه ومع المجتمع ، كما أنه يساهم في تنمية الثقة بالنفس وتخفيف 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 فانه 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 الترويحية أثبتت فعاليتها في تحقيق الصحة النفسية والاتزان الانفعالي ، لذا ينصح بضرورة إعطاء المعاق متسع من الوقت للممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية.

توصيات:

- ✓ تنظيم ندوات وملتقيات للتعريف بالنشاط الرياضي البدني الترويحي واجابياته.
- ✓ إدراج ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بمدارس المعاقين سمعياً في أوقات الفراغ.
- ✓ تصميم أنشطة ترويحية بطريقة تمكن المعاق سمعياً من اللعب ومن خلالها ينمي مهارات التواصل و الاندماج الاجتماعي وتخفيض مستوى الضغط لديه.
- ✓ الاعتماد على مختصين في مجال الترويج لإعداد برامج تخص أنشطة الترويحية تتلاءم مع الإعاقة السمعية.
- ✓ تكوين أساتذة مختصين في الأنشطة الرياضية الترويحية لتدريب المعاقين سمعياً.
- ✓ تنظيم برامج المختلفة تعمل على رفع مستوى الصحة النفسية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ✓ تفعيل دورات الإرشادية في المؤسسات ذوي الاحتياجات الخاصة ، وذلك لإرشاد المعاقين وحل المشكلات التي يتعرضون لها والعمل على تنمية الصحة النفسية لديهم.

المراجع:

1- المراجع العربية

- 1- أبو مصطفى، نظمي والنجار، محمد (1998). مقدمة في الصحة النفسية. ط1 ، فلسطين: مطبعة مقداد.
- 2- ابن منظور، ابو الفضل جمال الدين (1990) 0. لسان العرب. ط2 ، بيروت: دار الصادر .
- 3- البلاح، خالد عوض حسين (2009)، الاضطرابات النفسية لذو الإعاقة السمعية. دار الجامعة الجديدة
- 4- الثقفي، محمد يحي حامد (ب ت). الصحة النفسية. السعودية : منشورات جامعة ملك سعود بجدة.
- 5- الشمري ،فاضل كردي (2013). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، مجلة العلوم الرياضية ، 4 (6) ، 113-140.
- 6- العرعير ، محمد مصباح (2010). الصحة النفسية لدى أمهات ذوي متلازمة داون في قطاع غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، غزة.
- 7- العواملة، نائل حافظ (1977). أساليب البحث العلمي. الأردن : المكتبة الوطنية لنشر والتوزيع.
- 8- بشير، حسام (2011). أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركياً مجلة العلوم الرياضية ، 7 (20) ، 20-72.
- 9- جنداوي ، عبد الرحمن (2016) .اهمية النشاط الرياضي الترويحي في دمج الاطفال المعاقين سمعياً. مجلة أنسيئة للبحوث والدراسات. 47، 2-59.
- 10- حملاوي ، عامر و بشير ، حسام (2014). اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق صحة نفسية للمعاق حركياً. مجلة العلوم الرياضية ، 7(20)، 60-72.
- 11- حنفي ،علي عبد النبي (2002) ، مشكلات المعاقين سمعياً كما يدركها معلمو المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ببها ، 12 (53) جامعة الزقازيق، 136-181
- 13- داودي، محمد و بوفاتح ،ومحمد (2007). منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل الجامعية. ط 1، الجزائر: دارومكتبة الأوراسية.
- 14- سيجموند، فرويد (1982). ثلاث مباحث في نظرية الجنس . ترجمة جورج طرابيوشي ، بيروت : دار الجبل.
- 15- شاهر، سليمان ولعيس، إسماعيل (2012). الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة المتوسط بمدارس تبوك ، العلوم الإنسانية والاجتماعية ، (09)، 1-24.

- 16- عبد السلام ،عبد الغفار(1976) . مقدمة في الصحة النفسية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- 17- 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.
- 18- عبد المؤمن، حسن محمد .(1996).سيكلوجية غير العاديين وتربيتهم ، الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
- 19- عبيد ، ماجدة السيد (2010) .المشكلات التي تهدد أمن وسلامة الطلاب المعاقين سمعياً وبناء برنامج مقترح لتحسين فرض السلامة لديهم . مجلة الجامعة الإسلامية ،18(2) ، 479-519.
- 20- عثمان ،خالد عبد الرحمان (ب ت). مظاهر الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة . السعودية : منشورات المعلمين بمحافظة جدة جامعة الملك عبد العزيز.
- 21- عزيز ،حنا داؤد و أعبيدي ،ناظم هاشم (1990)علم نفس الشخصية،الموصل : مطابع جامعة الموصل .
- 22- عناني ، حنان عبد الحميد (2000). الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 23- مشيد، ياسين (ب ت). دور النشاط الرياضي الترويحي المكيف في مساعدة المعاق حركيا على تقبل إعاقته . مجلة المعارف معارف، 15 (15)، 111-122
- 24- مرسي ،كمال إبراهيم (1988)، المدخل إلى علم الصحة النفسية والعلوم الإنسانية ، الكويت: دار القلم.

2- مواقع الكترونية

(<http://repository.sustech.edu/handle/123456789/4912>)
(www.bu.edu.eg/student/model_answer/term2_2010)