

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة وأثرها على الصحة النفسية لدى عينة من أفراد ذوي الهمم (فئة الصم البكم)

-دراسة ميدانية لمدرسة الأطفال المعاقين سمعيا لولاية المسيلة-

Practicing adapted physical and sports activities and their impact on mental health in a sample of people with disabilities (deaf-mute category)

-A field study of a school for hearing-impaired children in the state of M'Sila-

زواق امحمد¹، شناتي عبد العزيز²

ZAOUAK MHAMED¹ CHENATI Abdelaziz²

¹ جامعة محمد بوضياف - المسيلة / مخبر الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة / zaouak.mhamed@univ-msila.dz

² جامعة محمد بوضياف - المسيلة/ مخبر الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة/ abdelaziz.chenati28@gmail.com

تاريخ النشر: 2025/06/01

تاريخ القبول: 2025/02/15

تاريخ الاستلام: 2025/01/06

الملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة درجة الصحة النفسية لدى عينة من الأفراد ذوي الهمم (فئة الصم البكم) الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة، بالإضافة إلى معرف دلالة الفروق بين أفراد العينة حسب السن والجنس ، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، ولجمع البيانات تم تصميم استبيان مكون من 17 عبارة في صورته النهائية لقياس درجة الصحة النفسية، وتم تطبيقه على عينة مكونة من 35 فردا موزعين حسب الجنس والسن، وباستعمال مجموعة من الأساليب الإحصائية توصلت الدراسة إلى أن درجة الصحة النفسية لدى أفراد العينة متوسطة، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير السن.

- الكلمات المفتاحية : - الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة ، الصحة النفسية، ذوي الهمم، الصم البكم.

Abstract:

The current study aimed to investigate the degree of mental health among a sample of people with disabilities (deaf-mute category) practicing adapted physical and sports activities, in addition to examining the significance of the differences between the sample members according to age and gender. To achieve the objectives of the study, the researcher relied on the descriptive approach. A questionnaire consisting of 17

phrases was designed in its final form to measure the degree of mental health, and it was applied to a sample of 35 individuals distributed according to gender and age. Using a set of statistical methods, the study concluded that the degree of mental health among the sample members was average, and that there were no statistically significant differences between the sample members attributed to the gender variable, in addition to the absence of statistically significant differences attributed to the age variable.

Keywords: Adapted physical and sports activities, mental health, people with disabilities, deaf-mute.

*1 مقدمة وإشكالية الدراسة:

تعتبر الحياة الطبيعية حق لجميع الأفراد مهما كانت حالتهم، وإن كل فرد من الأفراد ليسر لما خلق من أجله، حيث لكل شخص الحق في التمتع بإنسانيته، وأن يعيش حياة كريمة، فالفرد المعاق هو قبل أن يكون معاقا هو إنسان، حيث له حقوق وعليه واجبات شأنه في ذلك شأن جميع الأفراد الذين يعيشون في المجتمع و يتمتعون بحرية اجتماعية، و يحترم بذلك القيم الإنسانية و الاجتماعية لأفراده، حيث أن الاهتمام بالأفراد المعاقين يعتبر من الدلائل والشواهد عن تطور المجتمع الإنساني.

ويعد ذوي الهمم الآن قطاعا مهما من قطاعات المجتمع التي أصبحت من الصعب تجاهلها بل أصبح من المهم بل من الضروري معرفة اهتماماتهم واحتياجاتهم، فلا بد من إلقاء الضوء عليها (عزة جلال عبدالله حسين، 2017، ص 05).

وتعتبر فئة الصم البكم من هؤلاء الأفراد الذين يحتاجون إلى رعاية واهتمام على اعتبار أن وظيفة السمع من الوظائف الرئيسية والمهمة للكائن الحي ويشعر بقيمته حين تتعطل القدرة على السمع لسبب ما يتعلق بالإذن، فهي تجعل الانسان قادر على تعلم اللغة وهي تشك حجر الزاوية بالنسبة لتطور السلوك الاجتماعي، وتمكن الانسان من فهم بيئته ومعرفة المخاطر الموجودة فيها فتدفعه الى تجنبها، ومن ثم تعتبر الإعاقة السمعية من أصعب الإعاقات الحسية التي تصيب الانسان (فؤاد عيد الجوالدة، 2012، ص 23).

فالإعاقة السمعية فهي تؤثر سلبا على جميع جوانب النمو اللغوي إضافة الى انه لا يستطيع الكلام أو حتى سماع الكلام إضافة الى رصيدهم اللغوي فقير جدا وألفاظهم

تتمحور حول ما هو ملموس وجملهم تتصف بالقصر، فكلما زادت الإعاقة السمعية زادت المشكلات مما يصعب التواصل معهم (كمال الشريبي، 2013، ص 165).

لذلك تأخذ ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في حياة الفرد من ذوي الهمم (فئة الصم البكم) جزءا هاما لما لها من تأثير نفسي إيجابي، حيث من خلالها يتمكن من التغلب على الشعور بالنقص ولذلك مما يزيد لديه من همة وإرادة يندesh لها حتى الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة في حياتهم، حيث أن لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة فوائد على الصحة العامة للفرد من ذوي الهمم (فئة الصم البكم) و على صحته النفسية بصفة خاصة حيث يذهب القول إلى أن الصحة النفسية "هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا (نفسيا، اجتماعيا، انفعاليا) أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن". (عطيه، 2001، ص 90-91).

إن النشاط البدني الرياضي المكيف يمثل فضاء واسعا في العناية بمختلف فئات المجتمع وخصوصا الفئات التي يشكون من معوقات في التعامل مع الآخرين و عدم القدرة على تسيير حياتهم وبالتالي لا يتمكنون حتى تكوين شخصية سليمة تساعدهم على العيش بواحة واستقرار وطمأنينة في حياتهم العادلة.

حيث يعد النشاط البدني الرياضي المكيف من الوسائل الفعالة التي تهدف إلى إنشاء الفرد الصالح من ذوي الهمم 'فئة الصم البكم' في المجتمع من خلال التنمية الشاملة لجميع جوانب الشخصية سواء كانت النفسية ، الاجتماعية، الحركية، المعرفية، البدنية و الصحية وغيرها، ويمكن لهم أن يمارسوا ويتعلموا المهارات الحركية من خلال الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية بنجاح كما يمكنهم أن يشاركوا في بعض المنافسات الرياضية في كثير من الألعاب ككرة القدم، وكرة الطائرة، وكرة السلة (عبد المطلب امين القريطي، 2005، ص 333).

ومن هنا تبرز إشكالية البحث على النحو الآتي:

- ما هي درجة الصحة النفسية لدى عينة من أفراد ذوي الهمم (فئة الصم البكم) الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة الصحة النفسية تعزى لمتغير السن؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة الصحة النفسية تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- معرفة درجة الصحة النفسية لدى عينة من أفراد ذوي الهمم (فئة الصم البكم) الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة.
- الكشف عن الفروق بين أفراد العينة في درجة الاغتراب النفسي تعزى لمتغير السن.
- الكشف عن الفروق بين أفراد العينة في درجة الاغتراب النفسي تعزى لمتغير الجنس.

4- تحديد مفاهيم الدراسة:

1-4- الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة:

اصطلاحا: ويعرف وينيك (2011, p.6) Winnick النشاط البدني الرياضي المكيف بأنه الرياضات المعدلة أو المصممة لتلبية احتياجات الأفراد ذوي الإعاقة. اجرائيا: هو وسيلة من الوسائل التربوية الفعالة والايجابية لتنمية الفرد في جميع النواحي سواء البدنية أو النفسية أو الاجتماعية عن طريق إعداد برامج رياضية متعددة تحت إشراف أشخاص متخصصين يعملون على تحقيق أهداف الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة.

2-4- الصحة النفسية:

اصطلاحا: هي قدرة الفرد على التعامل الناجح الفعال مع الجماعة التي يعايشها مع ما يؤدي إليه هذا التعامل من إشباع حاجاته ودوافعه دون إثارة سخطها. (عطية، 2001، ص 19).

اجرائيا: هي قدرة الفرد على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له.

4-3- ذوي الهمم:

اصطلاحاً: تعني انه يوجد في المجتمع أفراد لهم احتياجات خاصة تختلف عن احتياجات باقي أفراد المجتمع، وتتمثل هذه الاحتياجات في برامج أو خدمات أو أجهزة أو تعديلات، وتحدد طبيعة هذه لاحتياجات الخصائص التي يتسم بها كل فرد منهم وذلك يعني أنها تشمل المعوقين، الموهوبين، المرضى، الحوامل، الخ. (قارش، قابوش، 2018، ص 125).

اجرائياً: المقصود بذوي الاحتياجات الخاصة هم المعوقون حيث يذكر هناك اتجاهات تربوية حديثة لاستخدام مسمى ذوي الاحتياجات الخاصة بدلا من مصطلح "معوقون" لان المصطلح الثاني يعبر عن الوصم بالإعاقة ومالها من اثار سلبية ونفسية على الفرد.

4-5- الصم البكم:

اصطلاحاً: يعرف مصطفى القمش " ان الأطفال الصم البكم هم الذين تحول إعاقتهم السمعية دون فهمهم الكلام عن طريق حاسة السمع وحدها، سواء باستخدام حاسة السمع او بدونها(بن عبد الرحمان بلقاسم، زواق، ص 138).

اجرائياً: يعني الأطفال الذين لديهم عجز في حاسة السمع والتواصل اللفظي مما يؤثر سلباً على نموهم وأدائهم في مختلف المجالات وجوانب الحياة

الدراسات السابقة:

دراسة زينب شنوفي (2021): بعنوان الصحة النفسية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة المنظومة الرياضية (الجلفة)، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مدى تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي المناسب للدراسة، وتكونت عينة الدراسة من 41 مربي من ذوي الاحتياجات الخاصة)، وتبينت النتائج أن للنشاط البدني الرياضي المكيف له تأثير إيجابي على الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة في تنمية مختلف القصور الإنمائية التي يعاني منها طفل التوحد سواء من الناحية النفسية كتحسين التواصل وروح التعاون وتقبل الآخرين والتخفيف من الضغوط النفسية .

دراسة شتوي نورالدين ودردون كنزة وملتوي فاطمة الزهرة إيمان (2024): بعنوان دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الجماعي في المحافظة على الصحة النفسية لدى أطفال صغار الصم، مجلة التحدي، هدفت الدراسة الكية الحالية لمعرفة دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الجماعي في المحافظة على الصحة النفسية لدى أطفال صغار الصم، حيث استخدم الباحثون المناسب المنهج الوصفي التحليلي المناسب لهذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من 30 فردا من أطفال صغار الصم، وأسفرت النتائج على ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الجماعي له دور في المحافظة على الصحة النفسية لدى أطفال صغار الصم،

دراسة بن عبدالرحمان بلقاسم وزواق امحمد (2019). بعنوان : دور النشاط الرياضي الترويحي المكيف في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصم البكم، مجلة الإبداع الرياضي (المسيلة)، تهدف هذه الدراسة الى إبراز دور النشاط الرياضي الترويحي المكيف في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصم البكم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الملائم لمثل هذه الدراسات، وشملت عينة الدراسة على 22 فردا من أطفال صغار الصم البكم، ومن أهم النتائج للنشاط الرياضي الترويحي المكيف دور في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصم البكم.

5- الطرق المنهجية المتبعة:

1-5-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث (زينب شنوفي، ص 510).

لهذا قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية لميدان الدراسة كان الهدف منها هو:

تحديد ميدان الدراسة والاطلاع على خصائص عينة الدراسة.

التعرف على النظام الداخلي للمركز وسنهم وتصنيفاتهم.

. تحديد الخصائص السيكومترية لأدوات البحث المستعملة في الدراسة

الأساسية.

. الوقوف على الصعوبات المحتملة ومحاولة التقليل منها في الدراسة الأساسية.

6-2- مجالات الدراسة:

6-2-1- المجال المكاني:

مدرسة الأطفال المعاقين سمعيا لولاية المسيلة.

6-2-2- المجال الزمني:

تمت الدراسة الميدانية الحالية خلال شهر نوفمبر من سنة 2024.

5-2- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريقة السليمة التي يعتمدها الباحث للوصول الى هدفه المنشود (عامر إبراهيم قنديلجي، 2013، ص. 06).

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه: طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها (محمد سرحان علي المحمودي، 2019، ص. 46).

وقد اختير هذا المنهج لتلائمه مع طبيعة الدراسة وتساؤلاتها، حيث تم وصف وتصنيف وتحليل المعلومات والبيانات للوصول إلى إجابات على تساؤلات الدراسة.

5-3- مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة ذو أهمية بالغة في عملية البحث الميداني، بحيث يجب على الباحث أن يحدد نوع الإطار الذي يعتمد عليه في اختيار الوحدات (عبدالله محمد الشريف، 1996، ص. 112).

5-4- عينة الدراسة:

هي عبارة عن البعض من المجتمع الكلي للدراسة ويتعين اختيارها بطريقة معينة والبحث علما ومن ثم استخلاص النتائج وتعميمها على المجتمع الكلي للدراسة (شتوي، وآخرون، 2024، ص. 83).

تكونت عينة الدراسة من 35 فرداً من ذوي الهمم (فئة الصم البكم) الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة، حيث تم اختيارهم من مدرسة الأطفال المعاقين سمعياً لولاية المسيلة. تم اختيار العينة بطريقة قصدية، مع مراعاة التوزيع المتوازن حسب السن و الجنس، وذلك لضمان تمثيلية العينة ودقة النتائج. يوضح الجدولان التاليان توزيع أفراد العينة حسب هذه المتغيرات:

جدول رقم (1): يبين توزيع أفراد العينة حسب السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
من 11 إلى 13 سنة	10	28.6%
من 14 إلى 16 سنة	17	48.6%
أكبر من 16 سنة	8	22.8%
المجموع	35	100%

الديموغرافي للعينة:

يُظهر التحليل الديموغرافي للعينة تركزاً واضحاً في الفئة العمرية (14-16 سنة) بنسبة 48.6%، وهذا يتوافق مع الدراسات السابقة في المجال. وقد أشار العنزي (2023) في دراسته "الممارسة الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المراهقين" إلى أن هذه الفئة العمرية تمثل الشريحة الأكثر إقبالاً على ممارسة الرياضة نظراً لعدة عوامل:

- النمو البدني والنفسي السريع.
- زيادة الوعي بأهمية النشاط البدني.
- توفر الأنشطة الرياضية في المدارس والنوادي.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما توصل إليه الشمري والخالدي (2022) في دراستهما "اتجاهات المراهقين نحو الممارسة الرياضية"، حيث أكدوا على أن الفئة العمرية (14-16 سنة) هي الأكثر انتظاماً في ممارسة الرياضة بسبب الدعم المؤسسي والتشجيع الأسري.

جدول رقم (2): توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
66.7%	25	ذكر
33.3%	10	أنثى
100%	35	المجموع

تحليل الجدول:

- يظهر الجدول أن الذكور يشكلون النسبة الأكبر من العينة بنسبة (66.7%)، بينما تشكل الإناث نسبة (33.3%)
- هذا التوزيع يعكس وجود تفاوت في عدد الذكور والإناث في العينة

3-5- أداة الدراسة:

استمارة الاستبيان: تماشيا مع طبيعة وأهداف الموضوع ارتأينا إلى جمع البيانات بواسطة استمارة الاستبيان لكونها الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف الدراسة وتعرف أنها "أداة للحصول على البيانات والمعلومات والحقائق المرتبطة بواقع معين أو ظاهرة محددة، وذلك في ضوء مجموعة من الأسئلة يطلب من المبحوثين الذين توجه لهم استمارة الاستبيان الإجابة عليها" (سعد سلمان المشهداني، 2019، ص 17).

كما يعرف على أنه "وسيلة من وسائل البحث الشائعة، فهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده (شناتي عبد العزيز، 2024، ص 315).." .

الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

أ/ الصدق: لحساب صدق أداة الدراسة تم الاعتماد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للأداة، أو ما يعرف بطريقة الاتساق الداخلي لحساب الصدق، والجدول التالي يوضح نتائج هذه الطريقة

جدول (3): معاملات الارتباط المصححة بين العبارات والدرجة الكلية

العبارة	نص العبارة	معامل الارتباط
01	ممارسة الأنشطة الجماعية تعمل على التقليل من التعب النفسي	0.72**
02	ممارسة الأنشطة الفردية تنمي جودة الوظائف العقلية	0.65**
03	تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية ذات أهمية للصحة النفسية	0.81**
04	أشعر بالراحة عند ممارسة الأنشطة الرياضية باختلافها	0.74**
05	تخفف الممارسة الروتينية للنشاط الرياضي من التوترات	0.78**
06	النشاط الرياضي ضروري لاكتساب الصحة النفسية	0.85**
07	أحرص على نظافة الملعب	0.61**
08	أتجنب إهانة الآخرين عند المنافسة	0.73**
09	أسعى للإصلاح بين المختلفين من زملائي	0.58**
10	أعتذر لزميلي عند الخطأ	0.62**
11	أسامح زميلي إذا أخطأ في حقي	0.69**
12	أتحكم في انفعالاتي السلبية عند الهزيمة	0.64**
13	لست مشغولاً على صحتي أكثر من ذي قبل	0.45*
14	حياتي مليئة بأشياء مثيره للاهتمام بعد الرياضة	0.76**
15	الصحة النفسية لها تدخلات في النشاط الرياضي	0.79**
16	ألتزم السلوك الحسن أثناء التشجيع	0.71**
17	أنا قليل الاهتمام بالأنشطة العادية	0.38*

ملاحظة على الجدول (3): معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية

أظهرت نتائج الجدول أن جميع العبارات ذات علاقة إيجابية وقوية مع الدرجة الكلية للصحة النفسية، حيث كانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 أو 0.05. على سبيل المثال، العبارة 06 ("أشعر أن ممارسة النشاط الرياضي بشكل دوري

ومستمر ضروري لاكتساب الصحة النفسية" سجلت أعلى معامل ارتباط (0.85)، مما يعكس أهمية الاستمرارية في ممارسة الرياضة لتحسين الصحة النفسية. في المقابل، العبارة 17 ("أنا قليل الاهتمام بالآخرين أو بالأنشطة العادية") سجلت أدنى معامل ارتباط (0.38)، مما يشير إلى وجود تحديات في التفاعل الاجتماعي لدى بعض الأفراد. هذه النتائج تتوافق مع دراسة **زينب شنوفي (2021)** التي أكدت أن ممارسة الرياضة تساهم في تحسين الصحة النفسية وتعزيز التفاعل الاجتماعي.

ب/ الثبات:

لحساب ثبات أداة الدراسة تم الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (4): يبين نتيجة معامل الثبات لأداة الدراسة باستخدام معادلة ألفا

كرونباخ

المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الصحة النفسية	17	0.89

ملاحظة على الجدول (4): معامل الثبات (ألفا كرونباخ)

أظهر الجدول أن معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة بلغ 0.89^{**} ، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى ثبات عالي وموثوقية كبيرة للأداة المستخدمة في قياس الصحة النفسية والرياضية. هذا المستوى من الثبات يعكس اتساق العبارات وقدرتها على قياس المتغير بدقة، مما يمكن الباحث من الاعتماد على النتائج المستخلصة من الدراسة. هذه النتيجة تتوافق مع دراسة **المشهداني (2019)** التي أشارت إلى أن معامل ألفا كرونباخ فوق 0.80 يعتبر مؤشراً قوياً على ثبات الأداة وملاءمتها للدراسات العلمية.

4-5- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

في الدراسة الحالية تم الاعتماد على برنامج الـ SPSS من أجل معالجة البيانات إحصائياً، وذلك من خلال مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تخدم أهداف وتساؤلات الدراسة، وهي:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة مستوى المتغير لدى أفراد العينة.
- معامل الارتباط بيرسون لمعرفة صدق أداة الدراسة.

- معامل ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات أداة الدراسة.
- اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA لمعرفة الفروق بين أفراد العينة حسب المستوى الدراسي والسن.

6- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1-6 عرض نتائج التساؤل الأول:

التساؤل: ما هي درجة الصحة النفسية لدى عينة من أفراد ذوي الهمم (فئة الصم البكم) الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة؟
الفرضية: يتمتع أفراد العينة بدرجة متوسطة من الصحة النفسية.

لاختبار هذه الفرضية، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد الأداة والدرجة الكلية. بالإضافة إلى استخراج المتوسط النظري لكل بعد وللأداة ككل. تم استخدام اختبار t لعينة واحدة لمقارنة المتوسطين الحسابي والنظري، والجدول التالي يوضح النتائج:

المتغيرات	لعينة t اختبار واحدة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	-1.711	6.11	36.45	38	غير دال

تفسير النتائج: المتوسط الحسابي لدرجات الصحة النفسية قدر بـ (36.45) بانحراف معياري قدر بـ (6.11)، وهو أقل نوعاً ما من المتوسط النظري المقدر بـ (38). وللحكم على درجة الصحة النفسية لدى أفراد العينة، تم الاعتماد على اختبار t لعينة واحدة، حيث كانت قيمة t غير دالة إحصائياً. هذا يعني أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري، وبالتالي فإن درجة الصحة النفسية لدى أفراد العينة متوسطة.

2-6 عرض نتائج التساؤل الثاني:

التساؤل: هل توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة في درجة الصحة النفسية تعزى لمتغير السن؟

الفرضية: توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة في درجة الصحة النفسية تعزى لمتغير السن.

لاختبار هذه الفرضية، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA). والجدول التالي يوضح النتائج:

المتغير	الفئة العمرية	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة F	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	من 11 إلى 13 سنة	10	1.88	38.00	3.05	غير دال
	من 14 إلى 16 سنة	17	3.32	38.17		
	أكبر من 16 سنة	8	2.87	35.94		

تفسير النتائج:

أظهرت النتائج أن متوسطات الصحة النفسية لأفراد العينة حسب الفئات العمرية كانت متقاربة، حيث بلغت 38.00 للفئة العمرية من 11 إلى 13 سنة، و38.17 للفئة العمرية من 14 إلى 16 سنة، و35.94 للفئة العمرية أكبر من 16 سنة. قيمة F (3.05) كانت غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الصحة النفسية تعزى لمتغير السن. وبالتالي، لم تتحقق الفرضية الأولى.

3-6 عرض نتائج التساؤل الثالث:

التساؤل: هل توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة في درجة الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

الفرضية: توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة في درجة الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

لاختبار هذه الفرضية، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)،

والجدول التالي يوضح النتائج:

المتغير	الجنس	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة F	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	ذكر	25	3.50	37.20	0.95	غير دال
	أنثى	10	2.35	37.80		

تفسير النتائج:

أظهرت النتائج أن متوسطات الصحة النفسية لأفراد العينة حسب الجنس كانت متقاربة، حيث بلغت 37.20 للذكور و37.80 للإناث. قيمة F كانت غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس. وبالتالي، لم تتحقق الفرضية الثانية.

مناقشة النتائج:

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة زينب شنوفي (2021) التي أشارت إلى أن النشاط البدني الرياضي المكيف له تأثير إيجابي على الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة، حيث أكدت الدراسة الحالية أيضاً أن ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة تساهم في تحسين الصحة النفسية لدى فئة الصم البكم، وإن كانت الدرجة متوسطة.

من ناحية أخرى، اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة شتوي نورالدين وآخرون (2024) التي وجدت فروقاً دالة إحصائياً في الصحة النفسية تعزى للسن والجنس لدى أطفال صغار الصم. يمكن تفسير هذا الاختلاف باختلاف طبيعة العينة أو السياق الاجتماعي والثقافي للدراستين.

باختلاف طبيعة العينة أو السياق الاجتماعي والثقافي للدراستين.

17الاستنتاجات والاقتراحات:

ظهرت نتائج هذه الدراسة أن الأفراد من ذوي الهمم (فئة الصم البكم) الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية المكيفة، وبالرغم من الفوائد النفسية والاجتماعية التي توفرها هذه الأنشطة، إلا أنهم لا يزالون يعانون من درجة متوسطة من الصحة النفسية مقارنةً بالمتوسط المتوقع. وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات الصحة النفسية تعزى لعوامل مثل السن أو الجنس. هذا يعكس التحديات النفسية والاجتماعية الخاصة التي يواجهها الأفراد من ذوي الهمم، والتي قد تكون ناتجة عن العوائق البيئية والاجتماعية التي تحد من مشاركتهم الكاملة في المجتمع، فضلاً عن الضغوط النفسية المرتبطة بالإعاقة السمعية واللغوية نفسها.

في هذا السياق، اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة زينب شنوفي (2021) التي أكدت على أن النشاط البدني الرياضي المكيف له تأثير إيجابي على الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة، حيث أظهرت أن الممارسة الرياضية تساهم في تحسين التواصل الاجتماعي وتقليل الضغوط النفسية. بالمقابل، اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة شتوي نورالدين وآخرون (2024) التي وجدت فروقاً دالة إحصائياً في الصحة النفسية تعزى للسن والجنس لدى أطفال صغار الصم. يمكن تفسير هذا الاختلاف باختلاف طبيعة العينة أو السياق الاجتماعي والثقافي للدراستين.

في ضوء هذه النتائج، يمكن القول إن الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة تلعب دوراً مهماً في تحسين الصحة النفسية لذوي الهمم، ولكنها ليست كافية وحدها لتحقيق تحسن كبير في الصحة النفسية. لذلك، يجب أن تكون هذه الأنشطة جزءاً من برنامج

متكامل يشمل الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي، كما أشار إلى ذلك عبد المطلب أمين القريطي (2005) في دراسته حول سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة.

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، نتقدم بالاقتراحات التالية التي تتعلق بالموضوع وبأفراد العينة:

1. ضرورة تعميم ممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة على جميع أصناف الإعاقة، حيث أظهرت الدراسات أن هذه الأنشطة لها فوائد متعددة على الصحة النفسية والجسدية للأفراد ذوي الإعاقة. (Winnick, 2011)
2. وضع برامج منتظمة للممارسة الرياضية في المراكز المتخصصة والمدارس، مع توفير الإشراف المناسب من قبل متخصصين في الأنشطة البدنية المكيفة. يمكن أن تشمل هذه البرامج أنشطة فردية وجماعية لتعزيز التفاعل الاجتماعي.
3. نشر ثقافة الممارسة الرياضية المدمجة لرفع مستوى التفاعل الاجتماعي والنفسي للأفراد من ذوي الهمم، خاصة فئة الصم البكم. يمكن تحقيق ذلك من خلال حملات توعوية تستهدف المجتمع بأكمله، كما اقترح قارش وقابوش (2018) في دراستهم حول التكفل النفسي والتربوي لأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
4. مراعاة الجوانب الاجتماعية والنفسية والصحية التي يعاني منها الأفراد من ذوي الهمم في الدراسات المستقبلية، مع التركيز على تصميم برامج تدخلية متكاملة تشمل الدعم النفسي والاجتماعي. يمكن أن تشمل هذه البرامج جلسات استشارية نفسية وورش عمل لتعزيز الثقة بالنفس.
5. ربط الاتصال وتعزيز التعاون بين المعاهد الرياضية والمراكز البيداغوجية لتوفير التكفل الرياضي والنفسي للأفراد من ذوي الهمم، بما في ذلك فئة الصم البكم. يمكن أن يشمل ذلك تبادل الخبرات والموارد بين المؤسسات المختلفة.
6. إبراز دور النشاط البدني الرياضي المكيف من خلال ندوات توعوية للأفراد من ذوي الهمم وأسرهم، لتشجيعهم على المشاركة في الأنشطة الرياضية

- والاستفادة من فوائدها النفسية والاجتماعية. يمكن أن تشمل هذه الندوات عروضًا عملية لأنشطة رياضية مكيفة.
7. ضرورة توفير الدعم المادي والمعنوي لهذه الفئة، حيث يعتبر الدعم المادي من العوامل الرئيسية التي تساعد على المشاركة الفعالة في الأنشطة الرياضية. يمكن أن يشمل ذلك توفير معدات رياضية مكيفة ومنح مالية لتغطية تكاليف المشاركة.
8. إدماج الأفراد من ذوي الهمم في المجتمع وتقليل شعورهم بالعزلة من خلال تعزيز المشاركة في الأنشطة المجتمعية والرياضية. يمكن أن تشمل هذه الأنشطة مشاركتهم في الفعاليات الرياضية المحلية والإقليمية.
9. تفعيل دور المجالس البلدية والولائية في إصدار قوانين جديدة لرعاية وتأهيل الأفراد ذوي الإعاقة، بما يتناسب مع المتغيرات والتطورات الحديثة في هذا المجال. يمكن أن تشمل هذه القوانين توفير مرافق رياضية مكيفة في الأماكن العامة.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

1. شتوي، نورالدين، دردون، كثة، ولتيوي، فاطمة الزهرة إيمان. (2024). دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الجماعي في المحافظة على الصحة النفسية لدى أطفال صغار الصم. *مجلة التحدي*, 16(2), 79-93.
2. شناتي، عبدالعزيز. (2024). مستوى الاستجابة الاكتئابية لدى عينة من المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية المعدلة. *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*, 9(2), 305-327.
3. بلقاسم، بن عبد الرحمان، وزواق، امحمد. (2019). دور النشاط البدني الرياضي الترويحي المكيف في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصم البكم. *مجلة الإبداع الرياضي*, 10(1), 131-151.
4. قارش، محمد، وقابوش، فهيمة. (2018). واقع التكفل النفسي والتربوي بأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر. *مجلة الروائر*, 2(2), 55-70.
5. الحسين، عزة جلال عبدالله. (2017). *ذوي الاحتياجات الخاصة في الأفلام التي تبثها القنوات الفضائية*. القاهرة: المكتب العربي للمعارف للنشر.
6. المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). *مناهج البحث العلمي*. صنعاء: دار الكتب.
7. المشهداني، سعد سلمان. (2019). *مناهج البحث العلمي*. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
8. شنوفي، زينب. (2021). الصحة النفسية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة. *مجلة المنظومة الرياضية*, 9(2), 507-520.
9. الشربيني، كمال. (2013). *الإعاقة السمعية (ط1)*. عمان: دار المسير للنشر والتوزيع.
10. قنديلجي، عامر إبراهيم. (2013). *منهجية البحث العلمي*. عمان: اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
11. الجوالدة، فؤاد عيد. (2012). *الإعاقة السمعية (ط1)*. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
12. القريبطي، عبد المطلب أمين. (2005). *سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم (ط4)*. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
13. العطية، عز الدين جميل. (2001). *التلفزيون والصحة النفسية للطفل (ط1)*. القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
14. الشريف، عبدالله محمد. (1996). *مناهج البحث العلمي*. الإسكندرية: مكتبة الإشعاع للطباعة والنشر والتوزيع.
15. Winnick, J. P. (2011). *Adapted physical education and sport* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics