مجلة العلوم الاجتماعية
المجلد 16 / العـدد 01 / مارس 2022 / ص ص 945 - 960
Journal home page: http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj
ASJP: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/305

أثر التربية النفس حركية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى أطفال ذوي تخلف ذهني بسيط دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بمدينة الأغواط

The effect of a Psycho-Motor education on developing social skills for retarded children an experimental study at the medical education center for mental retardation in Laghouat

أحلام خوحلي
جامعة الأغواط (الجزائر) ، a.khouhli@lagh-univ.dz

تاريخ الاستلام: 2021/06/25 تاريخ القبول: 2022/03/30 تاريخ النشر: 2022/03/31

ملخص:
تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر التربية النفس حركية في تنمية المهارات الاجتماعية لفئة المتخلفين ذهنيا تخلف بسيط فعملت الباحثة على إكساب الأطفال المتخلفين بعض المهارات الاجتماعية كمهارات التفاعل مع الجماعة والتعاون مع الأخرين وتنمية الجرأة وتحمل المسؤولية عن طريق الاشتراك في الألعاب الجماعية. واستعملت الاسترخاء والتمارين الرياضية لزيادة الثقة بالنفس وتخفيف التوتر والقلق.
وقدتم تطبيق المنهج التجريبي كمنهج للدراسة على عينة قصدية تتكون من 20 طفل متخلف ذهني بالمركز الطبي البيداغوجي بالأغواط. وبعد تطبيق البرنامج ومقارنة نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة إحصائيا باستعمال المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار "ت"، توصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مستوى بين القياسين ولصالح قياس المجموعة التجريبية وهذا ما قد يعزى إلى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الاجتماعية وتحسين التكيف الاجتماعي.
كلمات مفتاحية: التربية النفس حركية، التخلف الذهني البسيط، المهارات الاجتماعية.

ABSTRACT:
This study aims to show the importance of psycho-Motor education on developing social skills for the children with mental handicapped. The researcher taught them some social skills, such as the cooperation, confidence, responsibility by physical activities. Playing game and relaxation.
Where the experimental method was applied as a method of study on an intentional sample consisting of 20 mentally retarded children at the medical education center in Laghouat. After applying the program and comparing the results of the experimental group and the control group statistically using averages, standard deviations, and a " T " test, the researcher concluded that there are significant differences in the level scores between the two measurements and in favor of measuring the experimental group, and this may be attributed to the effectiveness of the proposed program in developing social skills and improving social 9 adaptation.
Keywords: Psycho-Motor education, Mental handicapped, social skills.

1- مقدمة:

يحتاج الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة كالمتخلفين عقليا إلى فرص اللعب والترويح، وإلى مكان يلعبون فيه، وإشراف راشد يقوم بتربيتهم ورعايتهم، وتعتبر التربية الرياضية النشاط الإيجابي المناسب لقدراتهم، خاصة بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالتربية النفس الحركية فهي ذات أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية لهذه الفئة، وأثناء معالجة هذه المواضيع نحاول تدعيم بقدر

- المؤلف المرسل: أحلام خوحلي

doi: 10.34118/ssj.v16i1.1990
http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/1990
ISSN: 1112 - 6752 | رقم الإيداع القانوني: 66 - 2006 | EISSN: 2602 - 6090

ما أمكن مختلف المفاهيم والشروحات بدراسات علمية وآراء مختلف المربين في هذا المضمار، وذلك لإظهار أهمية التربية النفس الحركية في حياة المتخلفين عقليا، والتي أصبحت كبديل حيوي من البدائل العلاجية والتربوية لهذه الفئة.

- الإشكالية:

تعتبر الإعاقة العقلية من القضايا الهامة بالنسبة لمختلف دول العالم لأن من يعانون من الإعاقة العقلية هم مواطنون لهم إمكاناتهم وأدوارهم، ومن حقهم أن يعيشوا وأن يحصلوا على حقوقهم بقدر مكافئ كغيرهم من الأفراد الأسوياء، وهذا ليس من قبيل العطف. ولكنه يدخل في إطار المسؤولية والواجب، فالمسؤولية إنسانية بالدرجة الأولى وتحمل القيام بأعبائها يعد أحد معايير التقدم لاحترام الإنسان وذلك أساس التنمية الحقيقية. ومن واجبنا اتجاه المعاق توفير الرعاية الصحية والنفسية والإرشادية تحقيقا لذاته كإنسان. ولكي يشعر بهويته وفقا لإمكانياته المحدودة يجب أن يساهم ويشارك بقدر من الإيجابية المثمرة في المجتمع. والاهتمام بالأفراد المتخلفين عقليا يبتدأ في مراحل الطفولة الأولى وذلك من خلال تصميم البرامج المتطورة لتحسين قدرات هذه الفئة التي تحتاج إلى مساعدة من الأفراد المحيطين بهم مما يؤدي إلى المشاركة في الأنشطة بنجاح وبالتالي تكييفهم وتسهيل اندماجهم مع المجتمع.

إن الطفل المتخلف عقليا لا يستطيع اكتساب المهارة الحركية بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء، وهذا ما يوجب الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية كالوقوف الصحيح و المشي و الجري و الوثب، باعتبارها حركات أساسية ضرورية للتكيف البيئ و الاجتماعي كما يجب تعليمه بعض المهارات الحركية الخاصة التي تتناسب مع حالته و التي لا تتطلب أبعاد معرفية كثيرة أو توافقا عاليا بين أجزاء جسمه، حيث الغرض من هذه المهارات الحركية زيادة مستوى اللياقة البدنية و تحسين النغمة العضلية بهدف إكسابه قواما سليما ومساعدته في تعديل ما قد يتعرض له من انحرافات قوامية. وما يميز الطفل المتخلف عقليا ضعف التواصل الاجتماعي ونقص في التوافق الحركي وانخفاض الحيوية، كما ينقصه القدرة على التركيز وهو لهذه الأسباب يواجه صعوبات في إتباع التعليمات. وفشل الأطفال المتخلفين عقليا في المسايرة مع الأطفال الأسوياء من شأنه ان يزيد الأمور تعقيدا. مما ينتج عنه ظهور سلوكيات غير مرغوبة، فالطفل المتخلف عقليا خاصة الفئات الشديدة الإعاقة تظهر اهتماما قليلا نحو اللعب وتفتقد للاستقرار والثبات الانفعالي الذي دائما يترجم في الغالب إلى الإحساس بالخوف أو إلى السلوك العدواني، ولذلك يعتبر من أهم احتياجات الطفل المتخلف عقليا هو قبوله كطفل لديه حقوق كالأطفال الأسوياء، وذلك من خلال إتاحة الفرص الملائمة له للمشاركة الفعلية الناجحة في اللعب الجماعي.

ومن خلال الدراسات السابقة والبحوث في ميدان التربية والتربية الخاصة تأكد أن الأنشطة البدنية الرياضية والبرامج النفسية الحركية قد تساعد المتخلف عقليا على تحقيق النمو البدني وتعيد تأهيله وقد تساعده في الاعتماد على نفسه وتحقيق التكيف الاجتماعي. وذلك للميزات الإيجابية التي يمكن ان تقدمها الأنشطة البدنية مثل تنمية الجوانب الاجتماعية والنفسية كالتحكم والسيطرة وتقبل الذات والثقة بالنفس والشعور بخبرة النجاح والتقبل الاجتماعي. كما أن تنمية المهارات الاجتماعية والمهارات الحركية الأساسية هي الأساس للنمو البدني والاجتماعي للأطفال المتخلفين عقليا حيث تمدهم بخبرات حركية متنوعة لتأسيس إدراكهم بأنفسهم وعالمهم المحيط بهم.

وهذا ما أكدته الدراسات الميدانية كدراسة صغيري رابح بالمركز الطبي التربوي للمتخلفين عقليا بالمسيلة حول دور النشاط البدني المكيف في التقليل من السلوك العدواني للأطفال المعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين الذين كان عددهم 17 مربي نظري و10 مربي تطبيقي وقد وزعت عليهم استمارات مصممة من طرف الباحث من أجل معرفة خصائص الأطفال المتخلفين ذهنيا ومعرفة الدور الفعال للنشاط البدني الرياضي المكيف في تغيير السلوك العدواني، وما توصلت إليه الباحث أن النشاط البدني

المكيف مصدر من مصادر الفرح والبهجة والسرور لذوي التخلف الذهني وهذا ما يجعلهم أقل عدوانية وأكثر قبولا لأنفسهم ومجتمع. (صغيري رابح،2013، ص119)

وفي نفس السياق أكد الباحث رحلي مراد في دراسة تجريبية على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية بعض مؤشرات السلوك التوافقي للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم. حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في درجات الذكاء والتوافق الحركي بناءا على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والتي تسمح بزيادة التفاعل الاجتماعي والشعور بالقيمة الذاتية والشعور بالانتماء. (رحلي مراد، 2016، ص 123)

وهذا ما حفز الباحثة إلى اختبار فعالية دور برنامج نفس حركي في المركز الطبي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بالأغواط في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لتحقيق التكيف الاجتماعي لدى أطفال ذوي التخلف العقلي البسيط وذلك من خلال طرح التساؤلات الأتية: هل يمكن أن يساهم برنامج التربية النفس حركية في تنمية المهارات الاجتماعية لفئة ذوي التخلف العقلي البسيط؟

وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات المجموعة الضابطة للمهارات الاجتماعية لذوي التخلف العقلي البسيط بين القياسين القبلي والبعدي؟

وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية للمهارات الاجتماعية لذوي التخلف العقلي البسيط بين القياسين القبلي والبعدي تعزى لبرنامج التربية النفس الحركية؟

وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة الضابطة ومتوسطات المجموعة التجريبية للمهارات الاجتماعية لذوي التخلف العقلي البسيط في القياس البعدي تعزى لبرنامج التربية النفس الحركية؟

2- فروض البحث:

- يساهم برنامج التربية النفس حركية في تنمية المهارات الاجتماعية لفئة ذوي التخلف العقلي البسيط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات المجموعة الضابطة للمهارات الاجتماعية لذوي التخلف العقلي بين القياسين القبلي والبعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات المجموعة التجريبية للمهارات الاجتماعية لذوي التخلف العقلي بين القياسين القبلي والبعدي يعزى لبرنامج التربية النفس حركية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة الضابطة ومتوسطات المجموعة التجريبية للمهارات الاجتماعية لذوي التخلف العقلي في القياس البعدي يعزى لبرنامج التربية النفس حركية.

3- أهداف البحث:

- تدريب المتخلفين عقليا ذوي التخلف البسيط على الحياة الاجتماعية.
- تنمية روح التعاون والتفاعل الاجتماعي لدى فئة المتخلفين عقليا.
- التخفيف من العزلة الاجتماعية وتطوير مهارات التواصل لدى فئة المتخلفين عقليا.

4- أهمية البحث:

- أهمية التبكير بالتربية النفس حركية لتنمية الجانب الحركي والعلائقي للأطفال ذوي التخلف العقلي.

- تزويد المربين بالمراكز الطبية البيداغوجية ببرامج علاجية حركية بسيطة وقابلة للتطبيق تفيد فئة ذوي التخلف العقلي.
- الاهتمام بالصحة العامة وتنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال التخلف العقلي.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1- التربية النفس الحركية:

التربية النفس الحركية أو التربية من خلال الحركة منحنى أو اتجاه جديد في التربية، مثلها مثل التعلم عن طريق الخبرة أو النشاط، وكلها ظهرت منذ ظهور التربية الحديثة خلال الفترة الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية العميقة في منهاج وطرق التعليم والتعلم إلى صيغ أكثر ايجابية وفعالية في تكوين الفرد وتنميته الى أقصى ما تؤهله له إمكاناته وقدراته ومواهبه.

وبذلك يعتبر مصطلح التربية النفس الحركية نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانات النفس الحركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل. (أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب،2007، ص26).

5-2- تعريف البرنامج:

يقصد به مجموعة الأنشطة والأساليب التي تتم داخل غرفة من أجل إشباع حاجات الطفل، وتحقيق الأهداف المنشودة من البرنامج، وتنجز هذه الأنشطة والألعاب من طرف الأطفال بقيادة المربية (حنان عبد الحميد العناني 2003، ص13).

5-3- التعريف الإجر ائي للبرنامج النفس حركي:

يقصد به مجموع الحصص البدنية التي تحتوي على مجموعة متنوعة من التمارين والألعاب الرياضية والاسترخاء.

5-4- تعريف المهارات الاجتماعية:

المهارات الاجتماعية تعرف بانها مجموعة من الاعمال والاداءات والأنشطة التي يتعلمها الطفل ويكررها ويتدرب عليها بطريقة منظمة حتى تدخل في اسلوب تفاعله مع الاشخاص والاشياء من حوله مما يجعله قادرا على تحقيق تفاعل اجتماعي ايجابي مع الاخرين.

وتعرف ايضا بانها انماط سلوكية يجب توفرها لدى الفرد ليستطيع التفاعل الاجتماعي مع الاخرين بالوسائل اللفظية وغير اللفظية وفقا لمعايير المجتمع

فالمهارات الاجتماعية تشمل العادات والسلوكيات المقبولة اجتماعية التي يتدرب عليها الطفل الى درجة الإتقان والتحكم من خلال مواقف الحياة اليومية التي تفيده في إقامة علاقات مع الآخرين، فالمهارات الاجتماعية تعد استعدادا نفسيا داخليا " حقيقيا" يسبق الاستجابة للمواقف الاجتماعية (زهير محمد سلامة شاش، 2015، ص74).

5-5- التعريف الإجر ائي للمهارات الاجتماعية:

هو قدرة الطفل على أن يؤدي الأدوار الاجتماعية الملائمة للأشخاص من نفس عمره وبيئته بطريقة تقابل توقعات المحيطين به حسب مقياس فاينلاند .

5-6- التخلف العقلي:

هو حالة توقف النمو، أو عدم اكتمال النمو العقلي يولد مع الطفل وقد يحدث في سن مبكرة نتيجة لعوامل وراثية أو جينية أو بيئية أو مرضية بحيث يرتبط عدم اكتمال هذا النمو مع مستوى الأداء في المجالات التي لها علاقة بالنضج والتعلم والتكيف. (سعيد حسني الغزة، 2000، ص 26)

5-7- التعريف الإجر ائي للتخلف العقلي:

هو انخفاض ملحوظ في الأداء العقلي العام للشخص يصاحبه عجز في التوافق الحسي الحركي وفي السلوك التكيفي، مما يؤثر سلبا على الأداء الحركي والتربوي للطفل.

6- الإطار النظري:

التخلف العقلي: إن الباحث في مجال التخلف العقلي يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي يتداولها المختصون والعاملون في الميدان، واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة فقد استخدم الباحثون الإنجليز والأمريكان مصطلحات من قبل، بدون عقل، صغر العقل نقصان العقل، وفي أواخر الخمسينات تخلو عن هذه المصطلحات واستخدموا مصطلح التخلف العقلي.

أما الباحثون العرب فقد استخدموا مصطلحات كثيرة منها القصور العقلي، النقص العقلي، الضعف العقلي، التأخر العقلي، الشذوذ العقلي، والإعاقة العقلية.

ويرجع هذا التعدد في المصطلحات إلى ظروف ترجمة المصطلحات الإنجليزية فبعض الباحثين ترجمها ترجمة حرفية، والبعض الأخر ترجمها حسب مضمونها واختلفوا في تحديد هذا المضمون. (ماجدة السيد عبيد ،2000,ص16)

فيعرف تريد جولد: يعرفه بأنه حالة عدم اكتمال النمو العقلي يجعل الشخص لا يستطيع أن يكيف نفسه مع مطالب البيئة التي يعيش فيها، ويحتاج إلى مساعدة الآخرين. (عبد الرحمان سيد سليمان ،1999, ص101)

ويعرف عبد السلام عبد الغفار ويوسف محمود الشيخ: هو حالة توقف النمو، أو عدم اكتمال النمو العقلي يولد مع الطفل، وقد يحدث في سن مبكرة نتيجة لعوامل وراثية أو جينية أو بيئية أو مرضية بحيث يرتبط عدم اكتمال هذا النمو مع مستوى الأداء في المجالات التي لها علاقة بالنضج والتعلم والتكيف. (سعيد حسني الغزة، 2000، ص 26)

وتعرف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي: هو ضعف عام وشذوذ في الوظائف العقلية، تلك التي تظهر في أثناء مراحل النمو ويصاحبها عجز في التعلم والتكيف الاجتماعي للمريض أو في النضج أو في كليهما.

ومن خلال الاطلاع على المراجع والأبحاث التي تهتم بالإعاقة الذهنية اتضح لنا أن هناك تعريفات متعددة والتي من الممكن أن تختلف في الصياغة والشكل ولكنها تتفق في جوهرها ومضمونها، بأن المعاق ذهنيا كل شخص يعاني من حالة حسية أو عقلية أو جسمية أو اجتماعية لا تسمح له بالاشتراك في أنشطة يمارسها أعضاء المجتمع الآخرين ".

وتعرف هدى قناوي: المعوق هو كل الذي ينحرف انحرافا ملحوظا عما نعتبره عاديا سواء من الناحية العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية أو الجسمية حيث يستدعي هذا الانحراف الملحوظ نوعا من الخدمات التربوية تختلف عما يقدم الأطفال العاديين"

ويعرف عبد الفتاح عثمان: المعوق هو الطفل أو الشخص الذي يختلف عمن يطلق عليه لفظ سوي في النواحي الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية إلى الدرجة التي تستوجب عمليات التأهيل الخاصة حتى يصل إلى استخدام أقصى ما تسمح به قدراته ومواهبه.

خصائص المعاقين ذهنيا:

- الخصائص الأكاديمية: فالأفراد المتخلفين عقليا لا يستطيعون التقدم في العملية التعليمية كغيرهم من الأفراد فهم لا ينجحون في المجالات الأكاديمية كغيرهم، ولا غرابة في ذلك فثمة علاقة قوية بين التحصيل الأكاديمي والذكاء، فهم ليعانون من مشكلات في القراءة وخاصة في الاستيعاب القرائي، وهم لا يحصلون أكاديميا بما يتوافق وقدراتهم المتوقعة.

- الخصائص اللغوية: تعتبر الخصائص اللغوية والمشكلات المرتبطة بها مظهرا مميزا للإعاقة العقلية وعلى ذلك فليس من المستغرب أن نجد أن مستوى الأداء اللغوي للأطفال المعاقين عقليا هو أقل بكثير من مستوى الأداء اللغوي للأطفال العاديين

الذين بناءا على ظروفهم في العمر الزمني. وأشارت الدراسات إلى أن الاختلاف بين العاديين والمعاقين عقليا هو اختلاف في درجة النمو اللغوي ومعدله، وخاصة مشكلات التهجئة ومشكلات لغوية مختلفة مثل تأخر النمو اللغوي التعبيري والذخيرة اللغوية المحدودة واستخدام القواعد اللغوية بطريقة خاطئة. (فاروق الروسان، 1983، ص 24-25)

- الخصائص العقلية: من المعروف أن الطفل المعوق عقليا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى المستوى الذي يصل إليه الطفل العادي، كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا أقل في معدل نموه من الطفل العادي، حيث أن مستوى ذكائه قد لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد وإنما استخدامهم قد حصر على المحسوسات، وكذلك عدم قدرتهم على التعميم. (ماجدة السيد عبيد، 2000، ص 35)

- الخصائص الجسمية: على الرغم من أن النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا أكثر تطورا من مظاهر النمو الأخرى، إلا أن الأشخاص المتخلفين عقليا عموما اقل كفاية من الأشخاص غير المتخلفين عقليا، وذلك فيما يتصل بالحركات وردود الفعل الدقيقة والمهارات الحركية المعقدة والتوازن الحركي.

- الخصائص الاجتماعية والانفعالية: يجعل الضعف العقلي للإنسان المتخلف عقليا عرضة لمشكلات اجتماعية وانفعالية مختلفة، لا يعود ذلك للضعف العقلي فحسب ولكنه يعود أيضا إلى اتجاهات الآخرين نحو المتخلفين عقليا وطرق معاملتهم لهم والتي تؤدي بهذه الفئة إلى إظهار أنماط سلوكية اجتماعية غير مناسبة ويواجهون صعوبات بليغة لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.إن الأشخاص المتخلفين عقليا لا يتطور لديهم الشعور بالثقة بالذات إذ يعتمدون على الآخرين لحل المشكلات، وأنهم بسبب هذا الإخفاق يتطور لديهم الخوف من الفشل والذي يدفع بهم إلى تجنب محاولة تأدية المهام المختلفة.
(ماجدة السيد عبيد، ص 149)

-التربية النفس الحركية: التربية النفس الحركية أو التربية من خلال الحركة منحى أو اتجاه جديد في التربية، مثلها مثل التعلم عن طريق الخبرة أو النشاط وكلها ظهرت منذ ظهور التربية الحديثة خلال الفترة الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية العقيمة في منهاج وطرق التعليم والتعلم إلى صيغ أكثر إيجابية وفعالية في تكوين الفرد وتنميته إلى أقصى ما تؤهله له إمكاناته وقدراته ومواهبه.

وبذلك يعبر مصطلح "التربية النفس الحركية" عن نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانات النفس-حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل.

وقد عرف كيفارت " التربية الحركية بأنها " ذلك الجانب من التربية الأساسية التي تتعامل مع النمو، والتدريب لأنماط الحركة الطبيعية الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية.

ويشير دافيد جاهليو إلى أن التربية النفس الحركية تلعب دورا هاما في تزويد الطفل بالخبرات الحركية التي تعمل على تدعيم الحركة وتطويرات من خلال تأسيس أسلوب فعال مرتبط ارتباطا وثيقا بحياة الفرد المتعلم، كما تعتبر التربية النفس الحركية أفضل الأساليب التعليمية التي تستهدف تعليم الأفراد وتدريبهم في المراحل المختلفة. فهي تعمل على تزويد الطفل بكل المعلومات الخاصة بالحركة وتتيح له الفرصة للتقدم بعيدا عن شكل المنافسات. (أمين الخولي، أسامة كامل راتب، 2007، ص 40)

-أهداف التربية النفس حركية للمتخلفين عقليا تخلفا بسيطا:

اكتساب التوافق الحركي والقوة العضلية، حيث يساعد على أداء المهارات الأساسية الحركية كالوقوف والمشي والجلوس والحركة بأنواعها المختلفة وفقا لمتطلبات الحياة.

تنمية المهارات الحركية والمهارات الدقيقة لليدين، مع تنوع تلك المهارات لمقابلة الحاجات العقلية والنفسية والاجتماعية والبدنية.

اكتساب المهارات الاجتماعية التي تساعد على التفاعل مع الجماعات واللعب مع الأفراد، كما تنمي الجرأة والتعاون والتحكم في النفس عن طريق الاشتراك في الألعاب الجماعية.

تعالج الانحرافات القوامية والقدرة على الاسترخاء وإكسابه قواما معتدلا

تنمي الشخصية والثقة بالنفس، وذلك في المدرسة أو المجتمع.

تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة، كالقيادة والاحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة سواء كان ذلك في المدرسة أو المجتمع.

تنمي العادات والاتجاهات الصحية السليمة.

تنمي القدرات في حدود الامكانات والاستعدادات للتأهيل المهني. (حلمي إبراهيم، ليلى السيد فرحات، 1998، ص 32)

7- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

7-1- منهج البحث:

ارتأت الباحثة أن تعتمد المنهج التجريبي الذي يعد من أكثر الوسائل كفاية للوصول إلى معرفة موثوق بها وذلك في حدود ما يمكن استخدامه وأن التجربة هو تغير مستمر ومضبوط للشروط المحددة لحادث وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها.

7-2- عينة البحث:

اعتمدت الباحثة الأسلوب العمدي في اختيار العينة الملائمة للمشكلة البحثية وكان اختيار20 طفل من ذوي المتخلفين بالمركز الطبي البيداغوجي بمدينة الأغواط.

وقد تم اختيار العينة بطريقة الأزواج المتناظرة من أجل التحكم في الضبط الاجرائي وهذه الطريقة تقوم على أساس اختيار أزواج من الأفراد، كل زوج من المفحوصين متشابهين في المتغيرات والتي يمكن أن تؤثر على النتيجة.

قامت الباحثة بتوزيع أفراد العينة على مجموعة الدراسة ضابطة وتجريبية اعتمادا على الشروط الآتية:

- نسبة الذكاء من 55 الى 70 درجة.
- السلامة من الامراض الجسمية او الاضطرابات المصاحبة (التقييم الطبي).
- الجنس ذكور وإناث
- السن من 09 الى 11 سنة.

7-3- متغيرات البحث:

-المتغير المستقل: برنامج التربية النفس حركية.

-المتغير التابع: المهارات الاجتماعية.

7 -4- مجالات البحث:

-المجال المكاني: المركز الطبي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا شول عطاء الله – الأغواط –

-المجال الزماني: من بداية سبتمبر إلى أواخر ماي2021

7-5- أدوات البحث:

7-5-1- البرنامج النفس الحركي المقترح:

وقد تضمن العديد من التمرينات والمهارات الحركية والألعاب الجماعية وألعاب التنفس والاسترخاء. وقد تم تحديد محتوى الحصص بالرجوع إلى المراجع المختصة في مجال البرامج والألعاب. ومن أهم هذه المراجع: (ريسان ويحي علاء الدين، (1992))، (أمين أنور الخولي وعدلي بيومي، (1991))، (ياسر خالد سلامة، (2009))، (أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، (2009)). (محمد محمود خوالدة، (Martine Baconnais,Francine (2007) ,((Jean Bergès, Marika Bounes , (1990)), (Joël Defontaine, (1977)). (Daniel Eichel Brenner,). Sberro, (2002)),

- الأنشطة المستخدمة في البرنامج:

- الأنشطة الانتقالية مثل المشي، الجري، الوثب، القفز، التسلق والصعود
- أنشطة غير انتقالية متنوعة مثل حركات التوازن والدوران
- أنشطة يدوية مثل الرمي واللقف، الدحرجة والدفع
- أنشطة اختبار الذات مثل مسابقات الميدان والمضمار
- انشطة جماعية كلعبة كرة القدم
- الأشغال اليدوية
- الاسترخاء

- الارشادات:

- التنوع في الأنشطة حتى لا يتسرب الملل للطفل
- وضوح النماذج المطلوبة من الطفل وسهولتها
- التنوع في المعززات المستخدمة
- التنظيم والترتيب قبل بدأ الحصة من حيث ترتيب الأوضاع المكانية وتحديد الوسائل
- وفير التدريب المناسب والفعال الاستجابة للتغيرات الفردية
- مراعاة عامل الأمن والسلامة
- مراعاة مظاهر التعب وتخصيص فترات قصيرة للراحة

- الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البرنامج:

الأدوات والأجهزة: ساحة واسعة أرضية مفروشة بالرمل، كرات مختلفة الأحجام، بالونات ملونة الواح خشبية شرائط ملونة، أقماع، حبال، ميقات وصفارة.

-اهداف برنامج النفس حركية:

- التدرب على آداب السلوك والتعامل (التحية ورد التحية، المناداة بالاسم، احترام الدور).
- تنمية التفاعل الاجتماعي والمشاركة الجماعية.
- تحمل المسؤولية واحترام الآخر.
- التعاون.

- -مدة البرنامج: 20 حصة بمعدل حصتين كل أسبوع و45 دقيقة للحصة الواحدة.

7-5-2- مقياس فاينلاند للسلوك التكيفي Adaptive Behavior Scale Vineland:

قام بتكييفيه وترجمته إلى اللغة العربية بندر ناصر العتبي من النسخة الأصلية التي قام بإعدادها كل من سبارو وبالا وسيكشتي عام 1984م يتألف من 5 أبعاد رئيسة، يندرج تحتها أحد عشر بعداً فرعياً، وتشمل جوانب الحياة المختلفة: كمهارات التواصل، والحياة اليومية، والتنشئة الاجتماعية، والمهارات الحركية، ومهارات السلوك غير التكيفي. وتختلف تقديرات السلوك بحسب استجابة الفرد؛ إذ تتمثل في: الدرجة 2 وتعنى قيام الفرد بأداء السلوك، والدرجة 1 وتعنى أداء السلوك في بعض الأحيان، والدرجة صفر وتشير إلى عدم قدرة الفرد على أداء السلوك. (بندر ناصر العتبي، 2004، ص:22)

واستعانت الباحثة بمقياس فاينلاند لقياس المهارات الاجتماعية (مهذب واجتماعي، المبادرة، أنشطة وقت الفراغ، الممتلكات الشخصية، المسؤولية، التعاون، مراعاة شؤون الآخرين، التفاعل الاجتماعي، الأنشطة الجماعية، الانانية، المجال الاجتماعي العاطفي).

7-5-3 - الأساليب الإحصائية المستعملة:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري اختبار الدلالة الإحصائية ستودانت (ت) T-TESTبنظام SPSSحزمة 19.

8- التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء تجربتين استطلاعيتين الأولى للاختبارات والثانية للبرنامج النفس حركي وذلك بهدف التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه العينة وتحديد الوقت اللازم لإجراء الاختبارات وتوفير الوسائل اللازمة والتوقيت الملائم لبرمجة حصص التربية النفس حركية.

9- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

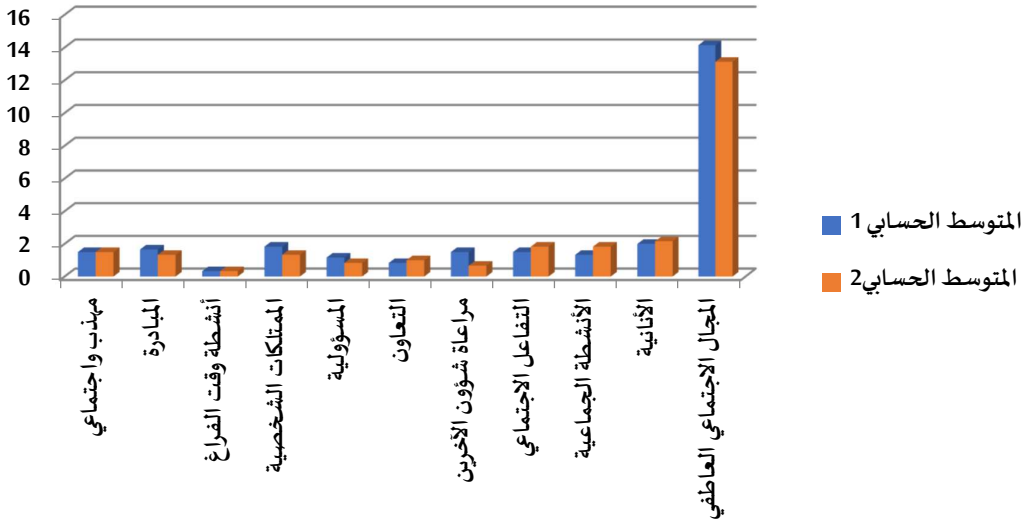
9-1- مناقشة فرضية تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي:

للتحقق من هذه الفرضيات قمنا باستخدام " T " لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك بحساب الفروق بين متوسطات المهارات الاجتماعية (مهذب اجتماعي، المبادرة، أنشطة وقت الفراغ، الممتلكات الشخصية، المسؤولية، التعاون، مراعاة شؤون الآخرين، التفاعل الاجتماعي، الأنشطة الجماعية، الأنانية). كما هي موضحة في الجدول الآتي:

تشير نتائج الجدول رقم (1) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات الاجتماعية لمقياس السلوك التكيفي للمتخلفين عقليا للبنود قيد الدراسة (مهذب واجتماعي ، المبادرة ، أنشطة وقت الفراغ ، الممتلكات الشخصية ، المسؤولية ، التعاون ، مراعاة شؤون الآخرين ، التفاعل الاجتماعي ، الأنشطة الجماعية ، الأنانية)،حيث كان المتوسط الحسابي لهذه الأخيرة $\overline{X}$ = 14.14 و بانحراف S = 1.42 هذا فيما يخص العينة الضابطة، أما العينة التجريبية فقد انحرفت قيمتها عن المتوسط الحسابي $\overline{X}$ = 13.13 و بانحراف S = 0.99، و ذلك بدرجة حرية 5 و عند مستوى الدلالة 0.05، و عند مقارنة القيمتين T المحسوبة و T المجدولة نجد أن المحسوبة أقل من المجدولة، ,ومنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في جميع البنود التي هي قيد الدراسة.

جدول 1. دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الاجتماعية لمقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (المصدر: الباحثة).

	البنود / النتائج	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	T المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05
		S1	$\overline{X}1$	S2	$\overline{X}2$			
1	مهذب واجتماعي	1.50	0.54	1.50	0.54	-1.00	2.01	غير دال
2	المبادرة	1.66	0.51	1.33	0.51	-1.00	2.01	غير دال
3	أنشطة وقت الفراغ	0.33	0.51	0.33	0.51	-1.00	2.01	غير دال
4	الممتلكات الشخصية	1.83	0.40	1.33	0.51	-0.32	2.01	غير دال
5	المسؤولية	1.16	0.75	0.83	0.40	-0.30	2.01	غير دال
6	التعاون	0.83	0.75	1.00	0.63	-1.00	2.01	غير دال
7	مراعاة شؤون الآخرين	1.50	1.04	0.66	0.51	0.37	2.01	غير دال
8	التفاعل الاجتماعي	1.50	0.83	1.83	0.40	0.00	2.01	غير دال
9	الأنشطة الجماعية	1.83	0.40	1.83	0.40	0.00	2.01	غير دال
10	الأنانية	2	0.89	2.16	0.89	1	2.01	غير دال
11	المجال الاجتماعي العاطفي	14.14	1.42	13.13	0.99	1.00	2.01	غير دال



شكل 1. دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الاجتماعية لمقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (المصدر: الباحثة).

يظهر لنا من خلال الشكل البياني رقم (1) انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية ومتوسطات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للمهارات الاجتماعية قيد الدراسة.

وهذا ما يعني أن هناك تكافؤ وتجانس بين المجوعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

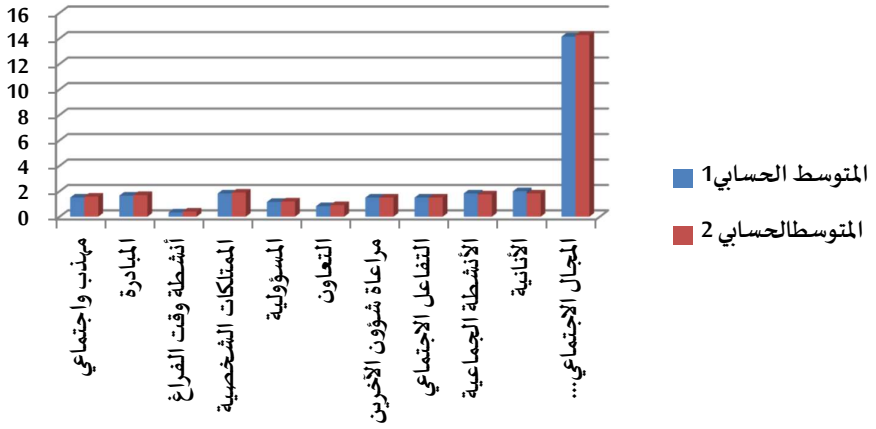
9-2- تحليل ومناقشة فرضية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول 02. دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الاجتماعية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي (المصدر: الباحثة).

	البنود / النتائج	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05
		S1	$\overline{X}_1$	S2	$\overline{X}_2$			
1	مهذب واجتماعي	13	0.54	1.58	0.49	-1.00	2.01	غير دال
2	المبادرة	1.66	0.51	1.70	0.41	-1.00	2.01	غير دال
3	أنشطة وقت الفراغ	0.33	0.51	0.40	0.49	-1.00	2.01	غير دال
4	الممتلكات الشخصية	1.83	0.40	1.90	0.49	-1.00	2.01	غير دال
5	المسؤولية	1.16	0.75	1.20	0.75	-0.41	2.01	غير دال
6	التعاون	0.83	0.75	0.91	0.66	-1.00	2.01	غير دال
7	مراعاة شؤون الآخرين	1.50	1.04	1.50	1.04	0.00	2.01	غير دال
8	التفاعل الاجتماعي	1.50	0.83	1.50	0.83	0.00	2.01	غير دال
9	الأنشطة الجماعية	1.83	0.40	1.75	0.88	0.41	2.01	غير دال
10	الأنانية	2.00	0.89	1.83	0.75	1.00	2.01	غير دال
11	المجال الاجتماعي العاطفي	14.14	1.24	14.27	1.25	1.03	2.01	غير دال

تشير نتائج الجدول رقم (2) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الاجتماعية لمقياس السلوك التكيفي للمتخلفين عقليا للبنود قيد الدراسة (مهذب واجتماعي ، المبادرة ، أنشطة وقت الفراغ ، الممتلكات الشخصية ، المسؤولية ، التعاون ، مراعاة شؤون الآخرين ، التفاعل الاجتماعي ، الأنشطة الجماعية ، الأنانية)،حيث كان المتوسط الحسابي لهذه الأخيرة $\overline{X}$= 14.14 و بانحراف S= 1.24 هذا فيما يخص الاختبار القبلي، أما البعدي فقد انحرفت قيمته عن المتوسط الحسابي $\overline{X}$ = 14.27 و بانحراف S= 1.25، و ذلك بدرجة حرية 5 و عند مستوى الدلالة 0.05، و عند مقارنة القيمتين T المحسوبة و T المجدولة نجد أن المحسوبة أقل من المجدولة، ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في جميع البنود التي هي قيد الدراسة، والشكل البياني رقم (2) يوضح ذلك.

يظهر لنا من خلال الشكل البياني رقم (2) انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الاجتماعية قيد الدراسة، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو المهارات الاجتماعية قيد الدراسة خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.



شكل رقم 2. دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الاجتماعية لمقياس السلوك التكيفي للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي (المصدر: الباحثة).

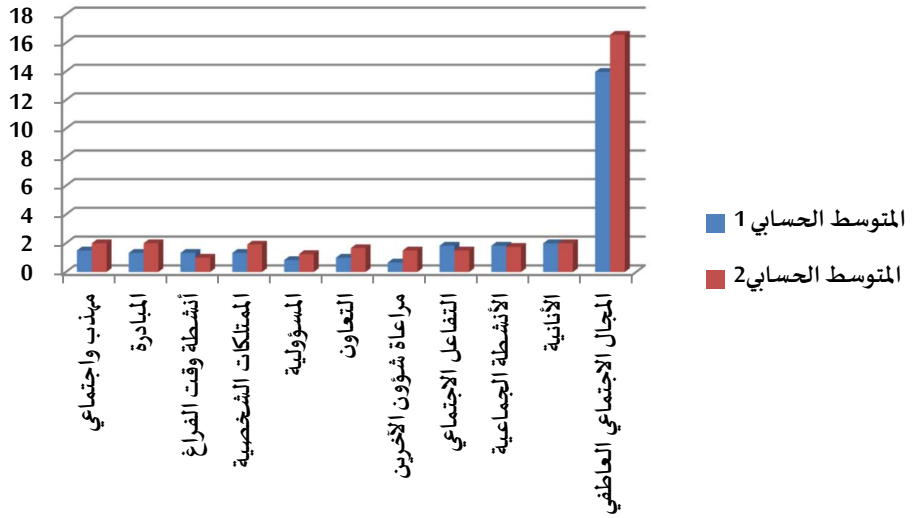
3-9- مناقشة وتحليل الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية تعزى للبرنامج النفسي الحركي:

جدول 3. دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الاجتماعية لمقياس السلوك التكيفي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي (المصدر: الباحثة).

النتائج / البنود		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05
		$\overline{X}1$	S1	$\overline{X}2$	S2			
1	مهذب واجتماعي	0.54	1.50	0.00	2.00	2.23	2.01	غير دال
2	المبادرة	0.51	1.33	0.00	2.00	3.16	2.01	غير دال
3	أنشطة وقت الفراغ	051	1.33	0.00	1.00	1.16	2.01	غير دال
4	الممتلكات الشخصية	0.51	1.33	0.49	1.91	2.90	2.01	غير دال
5	المسؤولية	0.40	0.83	0.75	1.25	2.07	2.01	غير دال
6	التعاون	0.63	1.00	0.51	1.66	3.16	2.01	غير دال
7	مراعاة شؤون الآخرين	0.51	0.66	0.04	1.50	2.07	2.01	غير دال
8	التفاعل الاجتماعي	0.40	1.83	0.83+	1.50	3.16	2.01	غير دال
9	الأنشطة الجماعية	0.40	1.83	0.88	1.75	2.20	2.01	غير دال
10	الأنانية	0.89	2.00	0.89	2.00	0.00	2.01	غير دال
11	المجال الاجتماعي العاطفي	0.99	13.97	1.98	16.57	6.63	2.01	غير دال

تشير نتائج الجدول رقم (3) إلى مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الاجتماعية لمقياس السلوك التكيفي للمتخلفين عقليا للبنود قيد الدراسة حيث كان المتوسط الحسابي لهذه الأخيرة $\overline{X}$ = 13.97 وبانحراف S= 0.99 هذا فيما يخص القياس القبلي للعينة التجريبية، أما البعدي فقد انحرفت قيمته عن المتوسط الحسابي $\overline{X}$= 16.57 وبانحراف S=1.98، وذلك بدرجة حرية 5 وعند مستوى الدلالة 0.05، وعند مقارنة القيمتين T

المحسوبة و T المجدولة نجد أن المحسوبة أكبر من المجدولة، ومنه توجد فروق دالة إحصائيا في جميع البنود التي هي قيد الدراسة، مما يعني حدوث تقدم من خلال التجربة الميدانية في نمو المهارات قيد الدراسة. والشكل البياني الاتي يوضح ذلك.



شكل 3. دلالة الفروق الإحصائية في البعد الاجتماعي لمقياس السلوك التكيفي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي (المصدر: الباحثة).

يظهر لنا من خلال الشكل البياني رقم (3) أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الاجتماعية، حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي، ومن هنا نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في نمو المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المتخلفين عقليا قيد الدراسة.

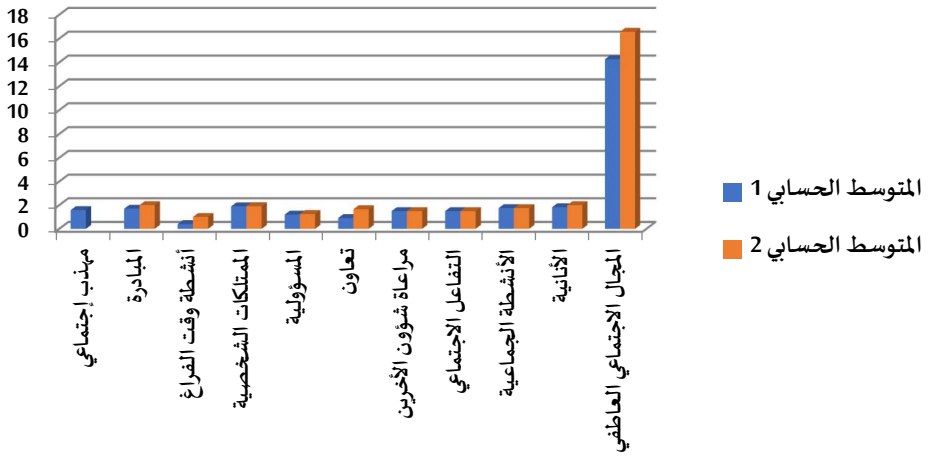
9-4- تحليل ومناقشة فرضية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية لمقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي:

تشير نتائج الجدول رقم 04 الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في نمو البعد الاجتماعي لمقياس السلوك التكيفي بين المجموعتين التجريبية والضابطة للبنود قيد الدراسة (مهذب واجتماعي، المبادرة، أنشطة وقت الفراغ، الممتلكات الشخصية، المسؤولية، التعاون، مراعاة شؤون الآخرين، التفاعل الاجتماعي، الأنشطة الجماعية، الأنانية) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية لمقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي. ما عدا في البعدين الثالث والعاشر. فبالنسبة للبعد الثالث الخاص بتنظيم وتخطيط أنشطة وقت الفراغ يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة T المحسوبة أقل من قيمة T المجدولة، ويرجع ذلك لمحدودية القدرات العقلية والفكرية لهذه الفئة حيث أن من أهم خصائصها أنها تعاني من مشكلات النمو العقلي والتعبيري، وعدم قدرتهم على التفكير المجرد والتخطيط لوقت الفراغ وهذا بعد النظر للأحداث. أما فيما يخص البعد العاشر، والخاص بالأنانية فلم يكن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين وهو ما تدل عليه قيمة T المحسوبة التي تقل عن قيمة " "T المجدولة. أما في باقي الأبعاد الأخرى فقد أسفرت النتائج

على تفوق المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة وهو ما تؤكده قيمة T الكلية حيث بلغت (4.65) وهي أكبر من T الجدولية.

جدول 4. دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الاجتماعية لمقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (المصدر: الباحثة)

	البنود / النتائج	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	T المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05
		S1	$\overline{X}_1$	S2	$\overline{X}_2$			
1	مهذب واجتماعي	1.58	0.49	2.00	0.00	2.23	2.01	دال
2	المبادرة	1.70	0.41	2.00	0.00	3.63	2.01	دال
3	أنشطة وقت الفراغ	0.40	0.49	1.00	0.00	1.58	2.01	غير دال
4	الممتلكات الشخصية	1.90	0.49	1.91	0.49	2.90	2.01	دال
5	المسؤولية	1.20	0.75	1.25	0.75	2.16	2.01	دال
6	التعاون	0.91	0.66	1.66	0.51	3.07	2.01	دال
7	مراعاة شؤون الآخرين	1.50	1.04	1.50	1.04	2.07	2.01	دال
8	التفاعل الاجتماعي	1.50	0.83	1.50	0.83	3.16	2.01	دال
9	الأنشطة الجماعية	1.75	0.88	1.75	0.88	2.21	2.01	دال
10	الأنانية	1.83	0.75	2.00	0.89	0.00	2.01	غير دال
11	المجال الاجتماعي العاطفي	14.27	1.25	16.57	1.87	4.65	2.01	دال



شكل 4. دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الاجتماعية لمقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (المصدر: الباحثة).

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للمهارات الاجتماعية ،حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة مما يعني حدوث تقدم من خلال التجربة الميدانية في نمو المهارات الاجتماعية قيد الدراسة وبالتالي فان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في نمو المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المتخلفين عقليا قيد الدراسة .هذه النتائج تتفق مع دراسة حمادة محمد حسني محمد الطوخي (2003)الذي أقر أن إشراك المتخلفين عقليا في برامج تربية نفس حركية يؤدي إلى

حدوث تقدم اجتماعي ايجابي لدى هذه الفئة. كما أكدت دراسة ميساء (1995) بأن برامج الأنشطة الحركية لها تأثير ايجابي على خفض مستوى النشاط الزائد، وتؤدي إلى تحسن ملحوظ في السلوك التكيفي للأطفال المعاقين عقليا. وأكد كل من حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات (1998)أن من أهداف التربية الرياضية للمتخلفين عقليا اكتساب مهارات اجتماعية تساعدهم على التكيف الاجتماعي مع الجماعات واللعب مع الأفراد، كم تنمي لديهم الجرأة والتعاون والتحكم في النفس بالاشتراك في الألعاب الجماعية، كما تنمي الثقة بالنفس وذلك بالنجاح في أداء الأنشطة الرياضية المتنوعة، والاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والإحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة.كما أكدت دراسات كل من " كايشو 1991, سود هو لتر 1990 ,كزاري 1990, دراش 1989 ,سعدية بهادر 1987 ,من أن البرامج الموجهة لهؤلاء الأطفال أثبتت كفاءتها في تنشيط قدراتهم العقلية وتحسين مستوى كفاءاتهم الشخصية والاجتماعية وتمكينهم من الانخراط في علاقات وتفاعلات مثمرة مع أقرانهم من العاديين،بينما يرجع التقدم الحاصل في نمو المهارات الاجتماعية والفروق الإحصائية المتوصل إليها في القياسين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى احتواء البرنامج التدريبي المقترح على أنشطة حركية والعاب رياضية وأهداف سلوكية إجرائية أتاحت لإفراد العينة قيد الدراسة تحقيق التكيف الاجتماعي كالمشاركة الايجابية في الأنشطة الجماعية وتحمل المسؤولية والحفاظ على ممتلكات الآخرين وبالتالي فان هذا البرنامج يعتبر مؤشر ذو دلالة إحصائية في إمكانية تحسين المهارات الاجتماعية للأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعليم في المركز الطبي البيداغوجي.

10- الخاتمة:

وعلى ضوء ما سبق من دراسات نظرية وما أكدته الإجراءات الميدانية تم التأكد من فعالية البرامج النفس حركية في تنمية مهارات التكيف الاجتماعي لفئة ذوي التخلف العقلي تخلفا بسيطا "كنتيجة لما تتيحه برامج التربية النفس الحركية من فرص التواصل و التفاعل الاجتماعي والتعاون هذا ما يسمح للأطفال ذوي التخلف فرصة للتكيف الاجتماعي والمشاركة لأقرانهم في الأنشطة المختلفة طوال مدة تطبيق البرنامج و في أوقات الراحة و الأنشطة الترفيهية التي يشتركون فيها وفي بيئتهم الطبيعية ، كما ان لها قيمتها الإيجابية من حيث التفريغ والتنفيس الانفعالي والتخلص من العزلة والانسحاب والطاقة العدوانية واكتساب بعض المهارات التي تمكنهم من استغلال وقت فراغهم والاندماج مع الآخرين، وتنمية اعتبارهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم مما يؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية. والتحكم في النفس عن طريق الاسترخاء والمرح والاشتراك في الألعاب الجماعية.

ومنه توصي الباحثة بما يلي:

- تصميم برامج نفس حركية ملائمة للمعاقين ذهنيا.
- تزويد المراكز الطبية البيداغوجية ببرامج تطبيقية تساهم في تنمية جوانب شخصية الطفل المعاق ذهنيا.
- الاهتمام بتنمية المهارات الاجتماعية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة منذ الصغر ليسهل اندماجهم في الكبر.
- تكوين فريق متخصص في التربية النفس حركية من أجل تربية علاجية متكاملة في المراكز والعيادات لذوي الإعاقة الذهنية وذوي الحاجات الخاصة.

- قائمة المراجع:

أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، (2007)، تربية حركية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة ص: 25-26.

بندر بن ناصر العتبي، (2004)، مقياس فاينلاند للسلوك التكيفي، كلية التربية جامعة الملك سعود السعودية ص :21-39.

حنان عبد الحميد العناني، (2003)، سيكولوجية النمو، دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان، الأردن، ص: 13.

حلمي ابراهيم، ليلى السيد فرحات، (1998)، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص: 223.

حمادة محمد حسيني محمد الطوخي، (2003)، تأثير برنامج ترويحي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا، بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجيستير، قسم الترويح الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة، ص :75.

رحلي مراد، (2016)، دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية بعض مؤشرات السلوك التوافقيء"الذكاء- التوافق الحركي "للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم، مجلة الإبداع العدد 19، ص :123.

سعيد حسني الغرة، (2000)، التربية الخاصة لذوي الاعاقات، عمان، الأردن، ص: 26.

سهير محمد سلامة شاش، (2015)، تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة، مكتبة زهرة الشرق، ص:74.

صغيري رابح، (2013)، دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين ذهنيا الفاعليين للتعلم من وجهة نظر المربين، مجلة الابداع الرياضي مجلد 11 العدد 2 مكرر العدد 10، ص: 119.

عبد الرحمان السيد سليمان، (1999)، سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة، مكتبة زهراء الشرق القاهرة ج1.

فيوليت فؤاد إبراهيم وآخرون، (2001)، بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة، مكتبة زهراء الشرق، ص: 36-37.

فاروق الروسان، (1983)، مناهج المهارات الاستقلالية للمعوقين عقليا، مطابع وزارة الإعلام، البحرين، ط1، ص 24-25

ماجدة السيد عبيد، (2000)، تعليم الأطفال المتخلفين عقليا، عمان الأردن ط1، ص: 16.

ميساء عزمي الدسوقي، (1995)، أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الإيقاعية على بعض المتغيرات الحركية عند المعاقين عقليا، رسالة ماجيستير، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.

Francine Berro, Martine Baconnais, (2002), Une année d E. P. S à L'école, Cycle 1, Edition Amphora, Paris.

Huguette Bucher, (1995), Psychomotricité Le "plaisir d'être" comme thérapie, -Masson, Paris.

Jean Bergés, Marika Bounes, (1990), La relaxation thérapeutique chez l'enfant, Quatrième tirage, Masson, Paris.