وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي المكيف

رقم : .....

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي مكيف

تخصص : نشاط بدني رياضي مكيف والصحة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

تحت عنوان

الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة وعلاقتها بتنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين ذهنيا

(إعاقة ذهنية بسطة)

دراسة ميدانية لمدرسة المعاقين ذهنيا بالمسيلة

إعداد الطالب (ة) :

- بومامي حمزة.

إشراف الأستاذ :

د. تمار محمد

لجنة المناقشة :

إسم ولقب الأستاذ (ة:) تمار محمد **جامعة : المسيلة**

السنة الجامعية:2019 / 2020

بسم الله الرحمن الرحيم

إهـــداء

أهدي هذا العملالمتواضع إلى منبعالعطفوالحنان اللذانضحيابالنفس والنفيس،إلى اللذان سهراوعانيامناجليومناجلإخوتي إلى الحبيبين وأغلى ما في الوجود الوجودأبيوأمي.

أهدي تحياتي إلى كل العائلة من الأكبر إلى الأصغر

وإلى كل الأهل منالأعمامو الأخوالوإلىكلمنيعرفنيولهمحق عليا

ولاأنسى تحياتي إلى طلبة قسم النشاط البدني المكيف ماستر2

وجميع أصدقائي .

شكر وتقدير

قال الله تعالى: « وإذا تأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد»

صدق الله العظيم. سورة إبراهيم الآية 07.

قال الرسول صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله ".

الحمد لله الذي ينتهي إليه حمد الحامدين ولديه يزداد شكر الشاكرين، الحمد لله الذي خلق الإنسان وعلمه البيان والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء المرسلين سيدنا محمد وعلى اله وصحبه أجمعين.

واشكر الله تعالي أن هداني للخوض في هذا البحث المتواضع وأعانني على إنجازه بتوفيقه ثم أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من مد يد العون والمساعدة لإكمال هذا البحث، واخص بالشكر سعادة الدكتور تمار محمد المشرف على الرسالة، الذي أكرمني بتواضعه وحسن تعامله وخلقه وسعة صدره توجيهاته التي كان لها ابلغ الأثر في تذليل المصاعب وتخطي العقبات.

كما أوجه شكري وتقديري إلى مدير المعهد وإلى جميع أعضاء هيئة التدريس في معهد التربية البدنية والرياضية والى جميع زملائي .

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	
المحتويات	رقم الصفحة
البسملة	أ
إهداء	ب
شكر و تقدير	ج
مقدمة	د
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1. الإشكالية	6
2. الفرضيات	7
3. أهمية الدراسة	8
4. أهداف الدراسة	8
5. المصطلحات والمفاهيم	9
6. الدراسات السابقة	11
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة	
تمهيد	
1- تعريف النشاط البدني الرياضي	14
2-النشاط البدني الرياضي المكيف	15
3-أهداف النشاط البدني المكيف	15
4-أغراض النشاط البدني المكيف	16
5- أنواع النشاط البدني الرياضي المكيف	16
6-خصائص النشاط البدني الرياضي المكيف	17
الفصل الثالث: المهارات الاجتماعية والإعاقة العقلية	
2-المهارات الاجتماعية	18
2-1-مفهوم المهارات الاجتماعية	19
2-2-أهمية المهارات الاجتماعية	22
2-3-مكونات المهارات الإجتماعية	23
2-4-تصنيفات المهارات الاجتماعية	26
2-5-أساليب في تكوين المهارات الاجتماعية	27
2-6-العوامل التي تساهم في تشكيل المهارات الإجتماعية	29
2-7-بعض المظاهر السلبية المترتبة على ضعف المهارات الإجتماعية	30
2-8-أساليب في تنمية المهارات الاجتماعية	30

2 مفهوم الإعاقة العقلية	**31**
2_1 أسباب الإعاقة العقلية	**34**
2_2 تصنيف الإعاقة العقلية	**34**
2_3 الإعاقة العقلية البسيطة	**36**
2_4خصائص الفارقة للإعاقة العقلية البسيطة	**37**
الفصل الرابع:الإجراءات الميدانية للدراسة	
1. الدراسة الاستطلاعية.	**38**
2. منهج البحث.	**38**
3. مجتمع وعينة الدراسة.	**38**
4. تحديد متغيرات الدراسة.	**39**
5. أدوات الدراسة.	**40**
6. مجالات الدراسة.	**40**
7. الأساليب الإحصائية.	**41**
الفصل الخامس :عرض وتحليل النتائج	
1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	**43**
2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	**48**
الفصل السادس:تفسير النتائج والاستنتاجات	
1_مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى	**48**
2_مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية	**48**
3_الاستنتاج العام	**49**
4_الاقتراحات	**50**
5_ الخاتمة	**51**
6_قائمة المصادر والمراجع	**52**
7_قائمة الملاحق	
ملخص الدراسة	

مقدمة:

إن لممارسة النشاط البدني المكيف تأثير فعال علي النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والثقافية للمعاقين ذهنيا حيث تمثل خيارا تربويا من شانه أن يخلق بيئة تربوية خالية إلى حد كبير من القيود النفسية و الاجتماعية ويستطيع المعوق ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة) أن يحقق أسمى طموحاته،ويستغل أقصى حد ممكن لقدراته المتبقية بتطوير الاستعدادات والسلوكيات التي تنعكس إيجابا على بعض عناصر المهارات الاجتماعية المرغوبة والمقبولة في المجتمع حتى يندمج بسهولة ويحقق التوافق الاجتماعي.

تعد المهارات الاجتماعية من المهارات المهمة في الحياة ،حيث تساعده على الاندماج مع الآخرين فيتفاعل ويتعامل معهم فيعكس المؤشرات الدالة على صحته النفسية وأي خلل أو افتقار لمثل هذه المهارات قد يكون عائق كبير من الممكن أن يحول بينه وبين إشباع حاجاته النفسية، لأن المهارات الاجتماعية هي من تهيء للفرد الا ندماج والتفاعل بالصورة الإيجابية (المطوع:2001، 30) .

إن الإعاقة العقلية عادة ما تتصل بالسلوك التكييفي وقدرتها على التعامل مع المجتمع المحيط والشخص المعوق عقليا والشخص الذي لديه مستوى متدني من الأداء الوظيفي العقلي والذي يقل مستواه على متوسط الذكاء ويصاحب ذلك خلل واضح في السلوك التكييفي ويظهر في المراحل النمائية منذ الولادة حتى السن 18،يمنعه من القيام بوظائفه العقلية خاصة الإجتماعية وانفعالاته.(الروسان:1999، 25).

وقد تعددت التفسيرات النظرية للمشكلات النفسية والسلوكية للمعاقين ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة)، إلا أنها تتمركز بصفة عامة حول افتقار الشخص المعاق ذهنيا إلى القدرة علي التواصل الاجتماعي معالآخرين ، و المعاقين ذهنيا يتواصلون فيما بينهم بطرق صعبة غالبا ما يواجهون صعوبة في التعامل مع العاديين .

والمهارات الاجتماعية احد أهم العناصر التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد، وتعد من ركائز التوافق النفسي علي المستوى الشخصي والمجتمعي ، وارتفاع مستوى المهارات الاجتماعية يؤدي إلى تمكين الفرد من إقامة علاقات وثيقة مع المحيطين به.

1-الإشكالية:

تعد الأنشطة البدنية المكيفة الأكثر انتشار في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات و المدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية، تعد الأنشطة الرياضية المكيفة عاملا من عوامل الراحة الإيجابية التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ بالإضافة إلي ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتفاع بالمستوي الصحي والبدني والفكري للفرد ،إذ تكسبه القوام الجيد ويمنح له الفرح والسرور ويخلصه من التعب والكره وتجعله فردا قادرا علي التواصل .

كما تعتبر الأنشطة الرياضية مهمة في حيات الإنسان من النواحي البدنية والاجتماعية وهذا ما يشير إليه كل من "منطاش" ويورديو" علي أهمية الممارسة الرياضية وعلاقتها في التخفيف من الاضطرابات النفسية والمشاكل الاجتماعية (تركي :1986، 120)

فالأنشطة الرياضية المكيفة تهدف إلي إعداد الفرد الذي يريده المجتمع حيث قال" اميل دور كايم" أن الإنسان الذي يريد أن تتحقق التربية فيه ليس كما ولدته الطبيعة وإنما كما يريده المتع أن يكون (تركي :1990، 21)

أما في ما يتعلق بالمهارات الاجتماعية مثل الضبط الاجتماعي و الضبط الانفعالي حيث تولى لها البرامج التدريبية أهمية بالغة لجميع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة، لما تواجهه هذه الفئة من مشكلات اجتماعية، تعود لأسباب كثيرة من أهمها نقص المهارات الاجتماعية.

كما تؤثر الإعاقة الذهنية البسيطة تأثيرا سالبا علي جوانب نمو الأطفال المعاقين ذهنيا وأكثر تأثيرا علي الجانب الاجتماعي وهذا ما يؤكده "المهيري" علي أن الإعاقة الذهنية بدورها تؤدي إلي إعاقة النمو الاجتماعي حيث تحد من مشاركاته وتفاعلاته مع الآخرين و اندماجه في المجتمع مما يؤثر سلبا علي توافقه الاجتماعي وعلي مدي اكتسابه للمهارات الاجتماعية الضرورية واللازمة لحياته في المجتمع(المهيري :2008، 28).

ومن هذا المنطلق جاءت الحالية لتجيب عن التساؤلات التالية

1-التساؤل العام:

هل لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة علاقة في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا(إعاقة ذهنية بسيطة)

التساؤلات الفرعية:

- هل لممارسة الأنشطة البدنية المكيفة علاقة بتنمية مهارة الضبط الانفعالي لدي المعاقين ذهنيا(إعاقة ذهنية بسيطة)؟
- هل لممارسة الأنشطة البدنية المكيفة علاقة بتنمية مهارة الضبط الاجتماعي لدى المعاقين ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة) ؟

2-الفرضية العامة:

-لممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة علاقة في تنمية بعض المهارات الإجتماعية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة) ؟

الفرضيات الجزئية:

- لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة علاقة بتنمية مهارة الضبط الانفعالي لدي المعاقين ذهنيا(إعاقة ذهنية بسيطة)
- لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة علاقة بتنمية مهارة الضبط الاجتماعي لدي المعاقين ذهنيا(إعاقة ذهنية بسيطة)

3- أهمية الدراسة:

تتمثل في:

- .الوصول إلي معرفة علاقة الممارسة الرياضية في تنمية الضوابط الاجتماعية والانفعالية لدي المعاقين ذهنيا(إعاقة ذهنية بسيطة).
- تكمن أهمية دراستنا من خلال المتغيرات المكونة للموضوع بأنها محل الدراسة من خلال الأنشطة الرياضية كمتغير مستقل باعتبارها أنها سياق معرفي ممارسة يكتسي صفة الخبرة والكفاءة من طرف المسئول عن تطبيقها.
- وفي الأنشطة الرياضية تحاكي السياقات الاجتماعية في خضم الفعل الرياضي الطي يعتبر نقطة مكونة تجسد الجوانب النفسية للدراسة.
- وبالنسبة للمهارات الاجتماعية حيث تعتبر هذه الأخيرة على ايجابيات الفرد لمشاركته الفعالة في المجتمع من خلال روح المبادرة والتواصل والضبط الاجتماعي والانفعالي.

4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة إذا كانت الأنشطة البدنية لها علاقة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين ذهنيا (اعاقة ذهنية بسيطة).
- معرفة مدى مساهمة الأنشطة البدنية في تنمية الضبط الانفعالي لدى المعاقين ذهنيا.
- معرفة مدى مساهمة الأنشطة البدنية في تنمية الضبط الاجتماعي لدى المعاقين ذهنيا.
- الإلمام بالجوانب المعرفية والممارسة الرياضية المرتبطة بتنمية المهارات الاجتماعية فيما يخص كل من الضبط الاجتماعي والانفعالي وكذا معرفة الخصوصيات الانمائية والتواصلية والوجدانية.

5- الكلمات الدالة في الدراسة:

5-1: مفهوم النشاط البدني المكيف:

إن الباحث في مجال النشاط البدني المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون في الميدان، واستخدامهم المصطلح الواحد بمعاني مختلفة فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة، في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف فبالرغم من اختلاف التسميات من ناحية الشكلية يبقى الجوهر واحد، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد والعاملون وذوي الاحتياجات الخاصة

سواء كانوا معاقين متأخرين دراسيا أو موهوبين أو مضطربين نفسيا أو انفعاليات.

نذكر من هذه التعريفات ما يلي:

- **تعريف حلمي إبراهيم ليلى سيد فرحات** : يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلاءم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير قادرين في حدود قدراتهم (حلمي إبراهيم ليلى سيد فرحات: 998، 223).

5-2 مفهوم المهارات الاجتماعية:

يختلف تعرف المهارات الاجتماعية من عالم إلى آخر ويرجع هذا الاختلاف إلى الأداء بين العلماء والمختصين في التربية والصحة النفسية والى اختلاف المواقف الاجتماعية وما يحدث فيها من تفاعل لتحقيق الهدف المنشود بناءا على إدراك الفرد للموقف الذي يواجهه وذلك على اعتبار أن المهارة عبارة عن استجابات الفرد لأدائه التي يمكن قياس نتائجها من حيث السرعة والدقة والإتقان والجهد والوقت بناءا على نوع الاستجابة التي تتطلب مستوى عقلي انفعالي معين لمساعدة الفرد على مواصلة التفاعل الاجتماعي بنجاح (مطوع:2001، 14).

وتتحدد المهارات الاجتماعية والتكيف النفسي والاجتماعي على ضوء قدرة الفرد على بناء علاقات شخصية موفقة والمحافظة عليها، والفوز وقبول الآخرين وبناء علاقات صداقة، وتفادي العلاقات الشخصية السلبية.

أ.المهارة:

المهارة لغة: هي العلم بالشيء وإتقانه ومعرفة غوامظه، ويقال مهر في العلم وغيره، ويمهر مهورا فهو ماهر أي حاذق عالم بذلك.

وعرفت الجابري، والأديب، (1998): المهارة هي نظام متناسق من النشاط الذي يستهدف تحقيق هدف معين (الظاهر: 2008، 28).

- كما يعرفها ريجو(1990): بأنها مكون متعدد الأبعاد يتضمن المهارة في الإرسال والاستقبال وتنظيم وضبط المعلومات في مواقف ردة الفعل.

كما صنف ريجو المهارة إلى ثلاث جوانب هي:

أ - **التعبير:** ويشير إلى القدرة في التعبير عن الذات

ب - **الحساسية:** تعني القدرة على تفسير رسائل الآخرين

جـ- **الضبط:** ويرمز إلى تنظيم عملية الاتصال في الموقف الاجتماعي (أبو معلا: 2004، 15). ويعتبر تعريف ريجو أكثر التعريفات دقة إلى انه يأخذ عليه عدم إشاراته في مهارة الضبط الاجتماعي إلى المرونة الاجتماعية وطبيعة علاقتها بالمرونة العقلية والسلوكية.

ب. الضبط الاجتماعي أوضح (احمد محمد عبد الخالق : 2000): إن الأفراد الذين لديهم مهارة الضبط الاجتماعي هم أشخاص متكيفين عموما ويتصفون باللباقة والثقة بالنفس في مواجهة المواقف الاجتماعية ويستطيعون الانسجام مع أي نوع من المواقف الاجتماعية بمجرد أن يوضعوا فيها.

جـ. الضبط الانفعالي أوضح (محمد السيد عبد الرحمان : 1998): إن الضبط الانفعالي كأحد أبعاد المهارات الاجتماعية تضمن القدرة على توصيل الانفعالات خلال الأدوار التي يقوم بها الفرد وضبط وتنظيم ما يظهر للآخرين من متغيرات انفعالية وغير انفعالية.

5-3 مفهوم الإعاقة الذهنية:

5-3-1-التعريف الاصطلاحي:تعرف الجمعية الأمريكية للإعاقة العقلية بأنها نقص جوهري في الأداء الوظيفي الراهن ،يتصف بأداء ذهني وظيفي دون المتوسط يكون متلازم مع جوانب القصور في اثنين أو أكثر من مجالات المهارات التكييفية التالية:التواصل ،العناية الشخصية ،الحياة اليومية المنزلية،المهارة الاجتماعية،الاستفادة من مصادر المجتمع التوجيه الذاتي الصحة والسلامة،الجوانب الأكاديمية الوظيفية،قضاء وقت الفراغ،مهارة العمل والحيات الاستقلالية يظهر قبل سن 18 سنة(عبيد :2007، 33).

5-3-2-التعريف الإجرائي للمعاقين ذهنيا(إعاقة ذهنية بسيطة): يعرف الباحث هذه الفئة بأنهم الأشخاص الذين لديهم قصور في أداء وظائفهم اليومية والتي تشمل عدم القدرة على التعامل مع البيئة والتكيف مع المجتمع المحيط بهم.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

1. **دراسة(احمد بن علي الحميضي : 2004)**: فعالية برنامج السلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا والقابلين للتعلم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم والذين يعانون من نقص المهارات الاجتماعية داخل حجرة الدراسة.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بعينة بحث تكونت من 16 طفلا تتراوح أعمارهم بين(18-14) سنة من المتخلفين عقليا والقابلين للتعلم في فصول التربية الملحقة بمدرسة اسعد بن زازة الابتدائية بمدينة الرياض من من يعانون نقص المهارات الاجتماعية وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية كما استعان الباحث بمقياس تقدير المهارات الاجتماعية للأطفال المتخلفين عقليا داخل حجرة الدراسة لصالح هارون، حيث أفرزت النتائج بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأفراد لمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس مهارات الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

2- **دراسة (حضر:ابو منصور، 2011)**: الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين ذهنيا في محافظة غزة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا البالغين. حيث استخدمت الباحثة: منهج الوصفي التحليلي بعينة بحث بلغت 100 أصم موزعين على محافظة غزة بمعدل 25 أصم في كل محافظة

تتراوح أعمارهم ما بين (17-45) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية مستخدمة استبيانات معدة من طرف الباحثة فكانت النتائج على انه توجد فروق دالة إحصائية في مهارة التواصل تبعا لمتغير مكان السكن بين سكان شمال غزة ومحافظة غزة وجنوب غزة ولصالح محافظة غزة وجنوب غزة.

3- دراسة (احمد بو سكرة 2002/2001): هدفت هذه الدراسة على التعرف على اثر النشاط الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا بالمراكز النفسية التربوية السن من (9-12) سنة حيث أجريت الدراسة على عينة تتكون من 40 طفل متخلفا عقليا تخلفا بسيطا تتراوح أعمارهم ما بين (9-12) سنة مقسمين إلى مجموعتين (مجموعة تمارس النشاط الرياضي المكيف بالمركز، مجموعة لا تمارس النشاط الرياضي المكيف بالمركز) 20 طفل في كل مجموعة، استخدم الباحث المنهج الوصفي معتمدا على الدراسة السببية المقارنة بتوظيف القسم الأول من مقياس السلوك التكييفي، بالإضافة إلى استخدام استمارتي استبيان موجهتين الى كل من المربيين والأولياء، ولقد أظهرت نتائج الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة الاستبيان بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي المكيف في نمو المجال الحسي الحركي لصالح المجموعة الممارسة.

- هناك فروك ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة الاستبيان بين أولياء المجموعة الممارسة والمجموعة الغير ممارسة للنشاط الرياضي المكيف في نمو المجال الحسي والحركي لصالح المجموعة الممارسة.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة مقياس السلوك التكييفي بين المجموعة الممارسة

والمجموعة غير الممارسة في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة.

4- دراسة (سحر عبد الفتاح خير الله، 2007): مدى فاعلية التعليم الحالي في تنمية بعض المهارات لدى الأطفال المعاقين عقليا من فئة الإعاقة العقلية البسيطة.

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي يشمل فئات وأهداف واستراتيجيات التعليم الحالي بغرض تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا من فئة القابلين للتعلم، مستعينا بعينة أقوامها 5 أطفال معاقين عقليا (إعاقة عقلية بسيطة) من القسم الخارجي بمدرسة التربية الفكرية بين من ما تتراوح أعمارهم (6-9) سنوات نسبة ذكائهم (50-70) كما استخدمت مقياس مهارات الاجتماعية المصورة للمعاقين عقليا والبرنامج التدريبي المستخدم يقوم على التعلم الحالي وفنياته فكانت النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المقياس القبلي والبعدي عند مستوى دلالة0.01.

5- دراسة (ليبوك هي، 2001): بحثت هذه الدراسة اثر النشاطات الإيقاعية على السلوكات الانفعالية للأطفال المتخلفين عقليا (إعاقة عقلية بسيطة) حيث أجريت الدراسة على عينة أقوامها 27 طفل متخلف عقليا تتكون من مجموعة تجريبية عددها 16 طفل، ومجموعة ضابطة 11 طفل معوق ذهنيا، وللتحقق من أهداف الدراسة اعتمد الباحث على تطبيق برنامج رياضي إيقاعي لمدة 8 أشهر بمعدل مرة واحدة فيكل أسبوع، يستغرق 90 دقيقة على المجموعة التجريبية، استخدم الباحث مقياس شيك ليست لقياس السلوك الانفعالي قبل وبعد تنفيذ البرنامج، ولقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الانفعالي للمجموعة التي طبق عليها برنامج النشاطات الإيقاعية، وان برنامج النشاطات الإيقاعية المقترحة اظهر فروق واضحة في الدافعية والرغبة والإحباط والطابع الاجتماعي والسلوك العدواني وغياب الإحساس بالواقع.

تمهيد:

تعد الخلفية النظرية كل المؤشرات التي تتمحور عليها الدراسة وفي دراستنا هذه تضم كل من النشاط البدني المكيف والضغوط النفسية بالإضافة إلى الإعاقة الحركية.

فإن النشاط الرياضي وقواعده السليمة وأنواعه المتعددة يعتبر ميدانا من ميادين تزويد الفرد الصالح بخبرات واسعة ومهارات تساعده على مسار حياته وتجعله قادر على التكيف مع مجتمعه وتطوره ،فمن خلال النشاط الرياضي البدني المكيف يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما له من أهمية في إعداد الأفراد صحيا واجتماعيا وبدنيا وعقليا وانفعاليا، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها .

1- تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي الذي يرجع أساسه إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا من ضروبها تلقائيا، ضمانا لإشباع حاجاته الأولية فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والري والمصارعة والقفز. ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل والكرات والشبكات و المضمارات ووضع القوانين واللوائح، وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها، حتى أصبح إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر على سائر الأمم.

– أما في عصرنا هذا، فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة للشباب ليتعارفوا يبعضهم البعض خدمة للمجتمع بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي والمهني ، وكما أن النشاط البدني الرياضي يمنح للمعوقين بإضافتهم بعض الحرية في اتخاذ القرار والتعامل مع العالم الخارجي، وفرص لتحمل الفشل وتقييم الإنجازات.

لذلك يمكن القول أن هدف الأنشطة الرياضة البدنية المعدلة (المكيفة) هو مساعدة المعاقين بصفة عامة على تحقيق النمو البدني العقلي والنفسي، والاجتماعي حتى يتقبل إعاقته ويتعايش معها. . (علي يحي المنصور،209،1971).

2- النشاط البدني الرياضي المكيف:

هي الرياضيات والألعاب التي يتم تغييرها إذا استلزم الأمر، حتى يستطيع المعاقون من المشاركة فيها ومعنى ذلك، هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة، والتي تشتمل على الأنشطة الرياضية والألعاب التي يتم تعديلها، حيث تلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها أو شدتها، ويتم ذلك تبعا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدرتهم وحسب.

" فإن النشاط البدني المكيف هو كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات Stroma"

التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم، وذلك نتيجة لإصابات بدنية ذهنية أو حسية، حيث يكونون محرومون من بعض الوظائف الكبرى (محمد علي خطاب، 1965، 105).

3- أهداف النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن الأطفال المتخلفين عقليا يحتاجون أكثر من غيرهم إلى فرص اللعب الابتكاري وذلك لبعدهم عن جو المترل والأسرة المشبع بالعطف والحنان فهم يحتاجون إلى مكان يلعبون فيه وإشراف راشد راشد عطوف، ويمكن بواسطة اللعب مساعدة الطفل المقيم في المستشفى أو المراكز التربوية على أن يصبح عضو نافع في جماعته.

لقد أوضح العلماء أن الهدف الأساسي في تربية المتخلفين عقليا هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات أوقات الفراغ وتشجيعهم على ترويح واستغلال أوقات الفراغ وهو ما يعود عليهم بفوائد حسية حركية، اجتماعية تربوية محضية.

- تنمية المهارات الحسية الحركية
- تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية
- تنمية المهارة المهنية
- تنمية مهارات التواصل (محمد علي خطاب، 1965،107)

4- أغراض النشاط البدني المكيف:

يلتمس الطفل ذو العيب البدني مساعدة الناس لهم لاكتساب قسط من التربية العامة الواجب أن تتاح له كل الفرص الفعالة لتحقيق هذه الأهداف، والواقع أن هؤلاء الأطفال الأكثر احتياجا من غيرهم من خبرات التربية، والى النشاط الايجابي المناسب لقدراتهم المشابهة بقدر الإمكان مع من يمارسه أقرانه حتى يأخذ مكانه في المجتمع ومحاولة تدريبه على وقاية نفسه وتحقيق ميوله بطريقة تعاونه على اكتساب مهارات في الألعاب، يضاف إلى ذلك ما يحصل عليه من قيم سلوكية وفوائد اجتماعية وعقلية وحركية والعمل الوظيفي للأجهزة وازدياد قدرته على ممارسة النشاط الترويحي (حلمي إبراهيم، 1964، 62)

إن للتربية الرياضية أغراض عديدة منها النمو العقلي والنمو الحركي والنمو الاجتماعي، حيث أن ممارسة المعوق للفعاليات والأنشطة تحقق له هته الأغراض.

5- أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط يمارسه الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ومن بينه الملاكمة ركوب الخيل، الجمباز، المصارعة... أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن

أمثلته: كرة القدم، كر ة السلة، الجري، هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية (مروان عبد المجيد، 1997،108).

6- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص من بينها:

النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .

- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أبرز الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.

يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية إلى أركان النشاط الرياضي بدرجة كبيرة خاصة إلى المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سبيل العمليات النفسية للفرد ولأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان له أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل ما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.

يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث كثيرا في فروع الحياة.

فكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي البدني، يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

(عصام عبد الخالق،15،1982)

2. المهارات الاجتماعية:

2-1-مفهوم الماهرات الاجتماعية:

يختلف تعريف المهارات الاجتماعية من عالم الى آخر ويرجع هذا الاختلاف الى الأداء بين العلماء والمتخصصين في التربية والصحة النفسية والى اختلاف المواقف الاجتماعية وما يحدث فيهال من تفاعل لتحقيق الهدف المنشود بناءا على ادراك الفرد للموقف الذي يواجهه، وذلك على اعتبار ان المهارة عبارة عن مجموعة من استجابات الفرد لأدائه التي يمكن قياس نتائجها من حيث السرعة والدقة والإتقان والجهد والوقت بناءا على نوع الاستجابة التي تتطلب مستوى عقلي انفعالي معين لمساعدة الفرد على مواصلة التفاعل الاجتماعي بنجاح (المطوع، 2001، 14) سأسرد مجموعة من التعريفات التي قدمها الباحثون السابقون لمصطلح المهارات الاجتماعية التي يمكن عرضها كالآتي:

أولا: المهارات الاجتماعية كسمة:

يؤكد أن هذا التوجه على أن سمة الاجتماعية نموذج افتراضي يدل على صفة عامة او مشتركة بين الأفراد، وفي ضوءه عرفت المهارات الاجتماعية بأنها استعداد نفسي داخلي حقيقي كامن يسبق الاستجابة للمواقف الاجتماعية، ومن التعريفات التي ترى ان المهارات الاجتماعية سمة اجتماعية ما يلي:

-**يعرف لي، (1977):** مهارة الاجتماعية بأنها إجراء ديناميكي يشمل قدرات الفرد المعرفية واللغوية والاجتماعية وتطوير هذه القدرات بحيث تغدوا استراتيجيات فعالة في مختلف البيئات.

-**يعرف رين وما ركل، (1979):** المهارات الاجتماعية بأنها مخزون من السلوكيات اللفظية والغير لفظية التي تتحرك وفق استجابة الفرد للآخرين في موقف التفاعل وهذا المخزون يعمل بطريقة آلية من خلالها يستطيع الفرد تأثير في بيئتهم بتحقيق النتائج المرغوبة او تجنب النتائج الضارة دون إلحاق أي أذى بالآخرين وهو الحد الذي عنده يصبحون ذوي مهارة اجتماعية ويقدمان وصف لتلك السلوكيات يتضمن:

1 - التعبير عن الذات (الآراء، التقبل، المشاعر، الإطراء)

2 - تحسين صورة الآخر وتشجيعه (تثمين قيمه، آرائه ومدحه)

3 - مهارات التوكيد (التقدم بمطالب، إظهار عدم الاتفاق، رفض مطالب غير مقبولة)(الحلو : 2008، 10-11).

ثانيا: المهارات الاجتماعية من منظور سلوكي:

تأثرت التعريفات السلوكية للمهارات الاجتماعية بوجهة النظر القائلة التي يمثلها كوران (1977) بوجوب استبعاد العوامل المعرفية من تعريف المهارات الاجتماعية بحيث تصبح قاصرة على الجانب السلوكي والتي يسهل ملاحظتها وقياسها، نذكر منها ما يلي:

. **تعريف ارجيراس (1986):** عرفها على انها السلوكيات التي تجعل الفرد فعالا كجزء من جماعة اكثر وتشمل هذه السلوكيات كما يشير وايس التواصل مع الآخرين والتفهم وإظهار الاهتمام من الطرف الاخر والتعاطف معه (ابو معلا، 2006: 13).

ويرى آخرون في هذه الاتجاهات النماذج السلوكية ترتبط بالسلوك الاجتماعي الذي يمكن ملاحظته، والذي له مذلولات في مواقف محددة، ومن التعريفات التي ترى المهارات الاجتماعية ذات علاقة وثيقة بالنماذج السلوكية ما يلي:

. **يؤكد كارلدج ومبلورن (1980):** أن المهارات الاجتماعية هي قدرة الفرد على إظهار الأنماط السلوكية والأنشطة المدعمة إيجابا والتي تعد على البيئة وتفيد في عمليات التفاعل الايجابي مع الاخرين في علاقات اجتماعية متنوعة بأساليب مقبولة اجتماعيا في كل من الجانب الشخصي والاجتماعي.

. **ويرى كيلي (1982):** إن المهارات الاجتماعية يمكن تعريفها بأنها السلوكيات المكتسبة التي يستخدمها الافراد في مواقف التفاعل الشخصي للحصول على مجتمع متماسك أو الحفاظ عليها (الحلو:2008، 11).

ثالثا: المهارات الاجتماعية من منظور معرفي:

يؤكد المنظور المعرفي عند تحديد المهارات الاجتماعية على العمليات المعرفية التي تظهر في سياق الاجتماعي من التعريفات التي تتبنا هذا الاتجاه ما يلي:

-**يعرف سلتز وآخرون (1981):** المهارات الاجتماعية: بانها جميع انواع المعرفة الاتصالية التي يحتاج اليها الافراد والجماعات للتمكن من التعامل مع بعضهم البعض بالطرق التي تعتبر مناسبة اجتماعيا، وفعالة استراتيجيا.(الحميضي: 2004، 58).

-**كما يعرفها ريجو (1990):** بأنها مكون متعدد الابعاد يتضمن المهارة في ارسال واستقبال، وتنظيم وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل اللفظي وغير اللفظي.

نظم كره ان ريجو المهارات في ثلاث جوانب:

أ -التعبير: يشير إلى القدرة في التعبير عن الذات

ب -الحساسية: تعني على القدرة بتفسير نتائج رسائل الآخرين

جـ- الضبط: يرمز الى تنظيم عملية الاتصال في الموقف الاجتماعي ويعتبر تعريف ريجو من اكثر التعريفات دقة الى انه يأخذ عليه عدم اشارته الى مهارة الضبط الاجتماعي الى المرونة الاجتماعية وطبيعة علاقتها بالمرونة العقلية والسلوكية

رابعا: المهارات الاجتماعية من منظور سلوكي : معرفي قدم اصحاب المنحني المعرفي السلوكي من امثال لأند ومايز (1983): تعريفا محدد للمهارات الاجتماعية بوصفها القدرة على تنظيم المكونات المعرفية والعناصر السلوكية ودمجها في سياق فعل يوجه نحو تحقيق الاهداف الاجتماعية بأساليب تتسق مع المعايير الاجتماعية والميل المستمر الى التقييم والتعديل وتوجيه ذلك نحو هدف ما مما يزيد احتمالات تحقيقه. وتشير جيدة (1977) الى ان المهارات الاجتماعية: تتمثل في قدرة الطفل على معرفة وتحديد الاهداف الاجتماعية واستراتيجيات تحقيقها، ومعرفة سياق التفاعل الذي تؤدي فيه سلوكيات معينة وفي قدرته على مراقبة ادائه وتعديله وتوجيهه (المطوع،2001: 16).

. **يرى عبد الرحمان (1998):** ان المهارات الاجتماعية هي قدرة الطفل على المبدئ بالتفاعل مع الاخرين، والتعبير عن مشاعر السلبية الايجابية ايزائهم، وضبط انفعالاته في موقف التفاعل الاجتماعي وبما يتناسب مع طبيعة الموقف.

. **وقدم ميشلسون وآخرون (1983):** تعريفا متكاملا للمهارات الاجتماعية حيث يرى انها مبدئيات واستجابات الفرد بطريقة ملائمة وفعالة من خلال السلوكيات اللفظية وغير اللفظية المحددة والمميزة، كما يرى ان المهارات الاجتماعية مهارات تفاعلية، ويتأثر ادائها بخصائص اطراف التفاعل مثل الجنس والعمر والمكانة الاجتماعية، كما تتأثر بالبيئة التي يحدث بها التفاعل (المطوع،2001: 16).

المهارات الاجتماعية مهارات تفاعلية حيث ي أكد التعريفات(الحمصي،2004: 58) المختلفة السلوكية، البين شخصي الموجب والذي يحقق للفرد اهدافه دون ترك آثار سلبية والحاق الاذى بالآخرين لذى فهي تأدي الى زيادة احتمالات حدوث الاستجابات وردود الافعال، الايجابية سواء من خلال الملاحظة او النمذجة او التمرين والتكرار والتغذية الراجعة (المطوع:2001، 17).

سادسا: المهارات الاجتماعية من منظور تكاملي:

ان المنظور التكاملي ينظر الى المهارات الاجتماعية باعتبارها عملية تفاعلية بين الجوانب السلوكية: اللفظية والغير اللفظية والجوانب المعرفية، والانفعالات الوجدانية في سياق التفاعل الاجتماعي، ومن التعريفات التي تأكد وجهة النظر التكاملية في تحديد مفهوم دقيق من للمهارات الاجتماعية ما يلي:

1. يعرف ارجيل (1981): المهارات الاجتماعية بانها القدرة على احداث التأثيرات المرغوبة في الاخرين في الموقف الاجتماعية، وبذلك فان مشاركة الاخرين تمثل درجة من التدعيم الاجتماعي الذي يقدمه الشخص المشارك وفي مقابله يصبح وجوده مرغوبا ومحددا ومحببا (الحلو: 12).

2. ويعرف ريجو (1999): المهارات الاجتماعية بانها قدرة الفرد على التعبير الانفعالي والاجتماعي بطريقة لفظية، الى جانب مهاراته في ضبط تغيراته غير اللفظية وتنظيمها كقدرته على ضبط الانفعال، واستقبال انفعالات الاخرين وتفسيرها، وقدرتها على لعب الدور واستحضار الذات الاجتماعية.

3. وتري يخش (1997): بان المهارات الاجتماعية يقصد بها عادات وسلوكيات مقبولة اجتماعية يتدرب عليها الطفل لدرجة الاتقان والتمكن من خلال المواقف الحياة اليومية تفيده في اقامة علاقات مع الاخرين في مجاله النفسي (الحميضي: 2004، 28).

2-2. اهمية المهارات الاجتماعية:

تحتل المهارات الاجتماعية اهمية كبيرة في حياة الفرد وفي شتى الميادين من طفولته الى شيخوخته متمثلة في:

1 - مهارات الاجتماعية ضرورة ملحة لقدرة على بناء وادارة العلاقات الاجتماعية وادارة علاقات العمل بصورة فعالة، فمن خلالها مثلا يتمكن القائد من التغيير بفعالية، بناء وقيادة فريق العمل، والقدرة على الاقناع ومن ثمة فان توافر تلك المهارات وفعالة استخدامها من جانب القادة تمكنهم من التأثير في تابعتهم ورفع مستويات ادائهم، وبالتالي تحقيق اهداف المنظمة التي يعملون بها.

2 - لا شك ان تجنب الافراد لحدوث الصراعات وان حدثت تمكنوا من حلها بصورة فعالة

3 - اللعب وطرق التواصل والاستجابات الغير لفظية ضرورية خلال التفاعل مع الاخرين

4 - ضرورية ومفيدة كأسلوب في التصرف السليم في المواقف الضرورية

5 - تسهل المهرات الاجتماعية المرتفعة على الافراد ايضا ادارة علاقات العمل سواء مع الزملاء والرؤساء

والمرؤوسين بطريقة افضل (ابو معلا، 2006: 18).

2-3. مكونات المهارات الاجتماعية:

تناولت المهارات الاجتماعية كل حسب نظريات التي يعتمدون عليها فقد اشارت الحلو الى ان مكونات المهارات الاجتماعية كالاتي:

2-3-1. مكونات السلوكية:

تشير المكونات السلوكية للمهارات الاجتماعية الى السلوكيات التي تصدر من الفرد والتي يمكن ملاحظتها عندما يكون في موقف تفاعل مع الآخرين .

يمكن وضع مكونات السلوكيات في تصنيفين رئيسيين هما:

أ -سلوك اجتماعي لفظي:

وهذا النوع من السلوك له أهمية كبيرة في مواقف التفاعل الاجتماعي فهو الذي يعمل علي نقل الرسالة بشكل مباشر ومن أمثلته :إبداء الطلب مباشرة، رفض طلب معين،الشكر أو الثناء،السلوك التوكيد.

ب_سلوك المعرفية لفظي:

وهذا السلوك لايقل أهمية،ويشمل لغة الجسد ، والإماءات ، والتواصل ،ويقال إن لها المصداقية الأكثر في التعبير من السلوك اللفظي مثل الطالب الذي يقول لك انه مرتاح وتبدو عليه تعبيراته مظاهر التعب ، وفي العملية الإرشادية يأخذ هذا النوع من السلوك الأهمية القصوى في ملاحظة المسترشد وفهم مشكلته(الحلو: 2008، 14).

2_3-2.المكونات المعرفية : وهي غير ملاحظة وتشمل أفكار الفرد واتجاهاته ومدى معرفته بالاستنتاجات المناسبة في المواقف الاجتماعية وفهم السياقات الاجتماعية وبالتالي التصرف بما يناسب الموقف.

أولا : نموذج موريسون(198) ذلك :لذى يرى أن المهارات الاجتماعية تتضمن ثلاث مكونات رئيسية:

1_المكونات التعبيرية وتتضمن مايلي:

أ_محتوى الحديث.

ب_المهارات اللغوية ومن ذلك:الحركة الجسمية .

2- الانتباه و الإستقبالية :تتضمن ما يلي:

أ-الانتباه:

ثانيا :الانتباه اللفظي والغير لفضي للمحتوى الحديث.

ج_إدراك المعايير الثقافية أثناء الحديث مع الآخرين.

3_الاتزان التفاعلي: ويشمل

أ_توقيت الاستجابة.

ب_نمط الحديث بالدور.

ثانيا: نموذج شوقي (2002):وفي هذا المضمار يشير إلى تصور مفصل للمهارات الاجتماعية وفيما يلي تفصيل لذلك:

1_مهارات وجدانية: لذات تتعلق بمهارات التعبير عن المشاعر والآراء.

2_مهارات وجدانية: تتعلق بتفسير إقامة الفرد لعلاقات وثيقة وودية مع الآخرين.

3_مهارات الإرسال:وتتضمن:

أ_مهارات الإرسال:و هي تعبرعن قدرة الفرد علي توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين .

لفضيا أو بشكل غير لفظي.

ب- مهارات الاستقبال : وتعني مهارة الفرد في الإنتباه وتلقي الرسائل والمهارات اللفظية وغير اللفظية مع الآخرين.

4_مهارات الضبط والمرونة الاجتماعية والإنفعالية : وتشتمل قدرة الف رد علي التحكم بصورة م رنة في سلوكه اللفظي وغيرللفظي و الانفعالاته ،خاصة في موقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، وتعديله بما يتناسب مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات لتحقيق أهداف الفرد ،ويتم ذلك من خلال قدرة الفرد ومعرفته بالسلوك الاجتماعي الملائم للموقف،واختيار التوقيت المناسب لإصداره فيه(الحلو:2008 ، 19) .

ثالثا:نموذج ميرال:(1993) يشير هذا النموذج إلي أن المهارات الاجتماعية تتضمن المكونات التالية:

1_التفاعل الاجتماعي :ومن ذلك مهارة الطفل في التعبير عن نفسه و الاتصال الشخصي مع الآخرين ،ومهارته في تكوين صداقات دائمة تسودها المودة والثقة .وقدرته على المحافظة على أغراضه .

2–الاستقلال الاجتماعي : و من ذلك مهارة الطفل في أداء الواجبات المختلفة الموكلة به ، و على الدفاع عن حقوقه .

3_التعاون الاجتماعي : ويتضمن مهارة الطفل في مساعدة زملائه في مواقف الحياة الاجتماعية المختلفة.

الضبط الذاتي: ومن ذلك انصياغ الطفل وامتثاله للتعليمات وإتباع القواعد الاجتماعية في الأسرة والمدرسة على حد سواء .

5_المهارات البين شخصية: وتتضمن قدرة الفرد على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين مثل المشاركة في الأنشطة الاجتماعية من الأقران والإحساس بمشاعرهم.

6–المهارات الاجتماعية المدرسية: تتضمن المهارات ذات العلاقة بأداء الواجبات المدرسية ، الاشتراك مع الأقران الأنشطة المنهجية وغير المنهجية(الحميضي،2004، 62).

رابعا:نموذج ميرال (2000): حيث ذهب إلى ما ذهب إليه هنت ومارشال حيث صنفا المهارات الإجتماعية في ثماني فئات على النحو التالي:

1_مهارات المحادثة: وتشمل عدة مكونات نوعية هي الاشتراك في المحادثة وبدء المحادثة و مواصلتها .

2_مهارات التوكيد (مثلا: تساؤل بغرض الاستفسار و الإيضاح).

3_مهارات التفاعل (مثلا:تكوين الصداقات).

4_مهارات حل المشكل للعمل: وتشمل البقاء في هدوء واستوخاء والاستماع لحلول المشكلة.

5_مهارات مساعدة الذات وتشمل العناية الذات (النظافة والترتيب) و العناية بالملابس.

6_السلوكيات المرتبطة بمهام الفصل الدراسي: وتشمل العناية والإصغاء للمهام وإكمالها.

7_السلوكيات المرتبطة بالذات :وتشمل تقديم عائدا إيجابي للذات ، والتعبير عن المشاعر، وتقبل العائد السلبي وتفهم النتائج .

8_مهارات المقابلة للعمل :وتشمل التعبير عن المشاعر وتقبل العائد السلبي وتفهم النتائج (عبدالله،2000، 255_256).

4.2 .تصنيفات المهارات الاجتماعية:

تصنف المهارات الاجتماعية إلى مستويين هما:

أ_المستوى الإنفعالي :

هو عبارة عن الاجتماعي : اللفظي والذي يشتمل علي إرسال واستقبال التعبيرات الانفعالية (غير اللفظية)و التي يجب أن تمتاز بالسهولة والتأثير والتناغم مع موقف السلوكي الموجود .

مع العلم بان ذلك لا يشرط فيه أن يكون دالا بالفعل على مشاعر الفرد ومن الناحية أخرى أن يكون مستقبل هذه التعبيرات الانفعالية قادرا علي ترجمتها وربطها بالموقف السلوكي الموجود.

ب _ المستوى الاجتماعي:

وهوعبارة ع ن الت واصل اللفظي والقدرة علي إش راك الآخ رين أو الاشتراك معه م في المحادثات (أبو مغلا:2006، 17).

هناك تصنيف أخر للمهارات الاجتماعية حيث يميل بعض الباحثين إلى تصنيف المهارات الاجتماعية في بعدين أساسيين هما:

1_بعد السيطرة في مقابل الخضوع.

2- بعد الحب في مقابل الكراهية.

وايضا يوجد تصنيف آخر من المهارات الاجتماعية حيث صنفت الى عدة مهارات نوعية وهي:

1- مهارة الحب والمحافظة على استمراره.

2- مهارة الإفصاح عن الذات.

3- مهارة التغلب عن الخجل وعمل علاقات طيبة مع الآخرين.

4- مهارة اختيار الأصدقاء.

6 -مهارة التحكم في الغضب والوقاية من الصراع (عبد الله: 2000، 257).

2-5. أساليب في تنمية المهارات الاجتماعية:

هنالك عدة اساليب يمكن ان تستخدم في تنمية المهارات الاجتماعية، وهذه الأساليب استمدت من اطر نظرية عريضة، وتتباين في ما بينها من حيث دلالتها وأهميتها وبخاصة في ما يتعلق بتوظيفها في مجال برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية من اجل تنميتها وتعديلها بما يحقق الكفاءة الاجتماعية للأفراد من مختلف التفاعل الاجتماعي المثمر ويشير (عبد الله، 2000) ان اهم النماذج المستخدمة في تنمية المهارات الاجتماعية هي كما يلي:

2-5-1. نموذج التشريط:

أ- استمد هذا النموذج من نظرية التعليم التي تشير الى ان قصور الكفاءات الاجتماعية هو نتيجة لفقر عملية التعليم الخاطئ، او طبقا للتصور فإن المهارات الاجتماعية تم اكتسابها ولكن استخدامها المناسب قد كف من القلق الشرطي.

ب- في اطار هذا النموذج يندرج تصور باندورا للتعليم الاجتماعي وفيه يرى ان كلا من البيئات الخارجية والداخلية للفرد تعمل في صورة مترابطة يعتمد بعضها على البعض الآخر.

جـ- التركيز على الأحداث السابقة والأحداث اللاحقة للسلوك

2-5-2. النموذج التجريبي:

وينظر الى قصور المهارات الاجتماعية على انه راجع الى نقص التعرض الكافي والتصحيح لخبرات الحياة اليومية.

2-5-3. نموذج الغاية:

ويفترض ان تحليل اهداف الحياة اليومية والالتزام بها يتيح ظهور المهارات الاجتماعية الظرورية لأدائه.

2-5-4. نموذج المعرفي:

يفترض أصحابه ان العوامل المعرفية مثل التوقعات السلبية والتقويم الذاتي في الأسباب الأساسية وأصول المهارات الاجتماعية، والعوامل المعرفية تأخذ شكل معرفة القواعد الاجتماعية والمخططات المناسبة في برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية (أبو معلا: 2006، 18).

2-6. العوامل التي تسهم في تشكيل المهارات الاجتماعية:

صنف الباحثون العوامل التي تسهم في تشكيل مستوى مهارات الاجتماعية في عدة فئات منها ما يتصف بالفرد نفسه ومنها ما يتصل بالطرف الآخر في موقف التفاعل والبعض الثالث في خصائص موقف التفاعل ثم خصائص السياق الثقافي والاجتماعي(ابو معلا،2008)ان اهم العوامل مايلي :

2.6.1 الجنس (ذكر و أنثى) :

هناك متغيرات ديموغرافية خاصة بالفرض مثل أنوع ذكر أو أنثى و الذي ينعكس على سلوك الفرد في مواقف تفاعل المختلفة

2- العادات و التقاليد في المجتمع :

تلعب العادات و التقاليد دورا هاما في تشكيل المهارات الاجتماعية و إكساب نوع خاص منها يفرض نفسه في مواقف التفاعل المختلفة

3- العامل المهني :

وهنا نشير إلى طبيعة العمل الذي يقوم به الفرد هل هو مع الجمهور أم مع الأدلة أو الحيوانات وننوه إلى أن ذالك يظهر جاليا في مهنة التمريض حيث يتعامل مع عدد كبير من الأفراد (الحلو 2008 /22) .

4.6.2 - الوضع المهني :

وهنا نشير إلى طبيعة العمل الذي يقوم به الفرد و الذي ينعكس على سلوكه اللاحق بالإجابة و باستبعاد ما وقع فيه من أفكار .

5.6.2- المزاج :

وينعكس ذالك على مدى مشاركة الفرد في المناسبات الاجتماعية و التفاعل المتكلف مع الآخرين و بتالي يلاحظ أن هناك اختلافا في المهارات الاجتماعية في مواقف التفاعل مرتبط ارتباطا وثيقا بالمزاج السائد لدى الفرد .

6.6.2 - بعض السمات الشخصية :

مثل الاتزان و التردد الذي يؤثر على قرارات الفرد مما يجعله غير قادر على البحث في صداقات ضرورية أو أي

علاقات غير مثمرة كذلك تأرجح في اختيار نوع تعليمه ومهنته (أبو معلة:2006 ، 20).

2-7-بعض المظاهر السلبية المترتبة على ضعف المهارات الاجتماعية ما يلي:

أشار شوقي 2002 إلى أن المظاهر تتمثل في:

1- التطور في الكثير من مجالات التفاعل مع الزملاء والإدارة .

2- تبني توقعات غير واقعية، و ربما تبني توقعات غير فعالة.

3- يرتبط ضعف المهارات الاجتماعية-أحيانا بالاكتئاب ،حيث يصعب على منخفضي المهارات الاجتماعية الإفصاح عن مشاعرهم والإفضاء بما يحملون من هموم(شوقي ،2002:55).

4-تكوين مفهوم سلبي للذات: وهذا المفهوم يتضح لدى الفرد من خلال الأسلوب الحديث أو تصرفاته الخاصة وتعاملاته.

.2 .8 أساليب اكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية:

إن المهارات الاجتماعية لدى الفرد ليست مهارات نظرية وموروثة ولكنها مهارات يتعلمها الطفل ويكتسبها عند التفاعل الاجتماعي وفقا لمعايير اجتماعية وثقافية خاصة بك ل مجتمع تنظم أساليب و طرق التفاعل البين شخصي بين الأفراد.

ويتعلم الفرد المهارات الاجتماعية م ن خلال التعامل والتفاعل في المواقف الاجتماعية المختلفة ، وم ن خلال الملاحظة وتقليد سلوك الآخرين ، وخاصة الوالدين والرفاق الذين يعدون بمثابة النماذج التي تتشكل من خلال سلوكيات الطفل وتقيم وتعدل طبقا لمدى ما يحققه من نجاح وفشل ، حيث يتم تعلم الاجتماعية أساسا من خلال النماذج والأمثلة التي يعيشها والأساليب التي يستجيب بها الآخرون لسلوكيات الطفل ،ومن خلال الطرق الطفل في حياته،والموجودة في بيئته ومن حوله فيعملون علي تدعيمها او كفها (المطوع: 2001، 30)

2-1- مفهوم الإعاقة العقلية :

قدم للإعاقة العقلية في العقود الماضية تعريفات عديدة واستخدمت مصطلحات عديدة للإشارة إلى هذه الإعاقة ، و يعزى التباين في المصطلحات والتعريفات والتصنيفات إلى تنوع التخصصات العلمية التي اهتمت بدراسة هذه الإعاقة و طبيعة أدوات القياس التي كانت متوفرة و التباين في الاتجاهات التي سادت في الحقب الزمنية المختلفة (الخطيب 2010، 99).

فقد استخدمت مصطلحات كثيرة منها الضعف العقلي ، النقص العقلي القصور العقلي، الشذوذ العقلي، التأخر العقلي، التخلف الذهني و الإعاقة العقلية(عبيد،2007) .

قد غيرت الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي اسمها إلى الجمعية الأمريكية للإعاقات العقلية و التطورية أو النمائية في عام 2007 و ذلك الارتباط المسميات السابقة بالنظرة السلبية لذوي الإعاقة العقلية. (HALLHANA, KAUFFMAN2013)

و أصبح التعريف أكثر نضجا من الناحية العلمية و تم التخلي تدريجيا عن المصطلحات التي تعكس اتجاهات سلبية (الخطيب:2010، 99).

1 - فيما يلي بعض التعريفات التي أوردها المختصين و المهتمين بالإعاقة العقلية حيث اعتمد كل فريق على منحى معين في تعريفه:

2-1-1- التعريف الطبي:

عرفها جيرفيز: " هي حالة توقف أو اكتمال النمو العقلي نتيجة لمرض أو إصابة قبل المراهقة أو أن يكون نتيجة لعوامل جينية ."

(كما ركز التعريف على الجانب العضوي العصبي مضمنا بعض الأسباب العضوية التي تؤدي لحدوث الإعاقة عقلية)مرض، إصابة، عوامل وراثية(متولي:2015، 19).

2-1-2 التعريف السيكومتري : و هي تلك التعريفات التي تهتم بمقارنة الفرد المعاق عقليا بمجموعة معيارية من الأفراد العاديين، أو مقارنة أدائه بمستوى أداء معين مثل نسبة الذكاء والعمر العقلي.

(تعريف سبتز)1963:"الإعاقة الذهنية هي حالة من النمو العقلي المتأخر تحدد بنسبة ذكاء أدنى من 70على اختبار فردي للذكاء". و قد اعتمد على نسبة ذكاء (IQ) كمحك في تعريف الإعاقة العقلية و اعتبر الأفراد الذين تقل نسبة ذكائهم عن 75 معاقين عقليا على منحى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية (عبيد2007، 27).

2-1-3- التعريف الاجتماعي:

تعريف دول (1941):"حالة من عدم الاستطاعة الاجتماعية ترجع إلى التخلف العقلي و هذه الحالة غير قابلة للشفاء " (متولي:2015، 19) و يركز على مدى نجاح أو فشل الفرد في استجابة للمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه مقارنه مع نظرائه من نفس المجموعة العمرية .(عبيد2007، 31).

2-1-4- التعريف التربوي : يشير إلى أن المعوق عقليا هو الفرد الذي لا يقل عمره عن ثالث سنوات و لا يزيد عن عشرين سنة و يعيقه تخلفه العقلي عن متابعة التحصيل الدراسي في المدارس العادية و تسمح قدرته بالتعلم و التدريب وفق أساليب خاصة.(يحيى عبيد:2005، 17)

تعريف منظمة الصحة العالمية(1992) :

تشير إلى أن " الإعاقة الذهنية هي حالة من التوقف الذهني أو عدم اكتماله، و التي تتسم بشكل خاص بقصور في المهارات التي تظهر أثناء مراحل النمو ،وتؤثر في المستوى العام للذكاء أي القدرات المعرفية، اللغوية الحركية ،الاجتماعية...الخ، وقد تحدث الإعاقة مع أو بدون اضطراب نفسي أو جسمي آخر". (الشربيني2014، 59)

تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي :

تعريف جروسمان : "تمثل الإعاقة العقلية مستوى من الأداء الوظيفي العقلي والذي يقل عن متوسط الذكاء بانحرافين معياريين، ويصاحب ذلك خلل واضح في السلوك التكيفي و يظهر في مراحل العمر النمائية منذ الميلاد و حتى سن (18 " عبيد2007، 32)

تعريف الجمعية الأمريكية للإعاقات العقلية والتطورية:

تعريف (هيبر 1961) : "حالة تشير إلى أداء عقلي عام ينخفض عن المتوسط ويظهر في مرحلة النمو ويصاحبه عجز في السلوك التكيفي "

تعريف (جروسمان :1973 ") انخفاض ملحوظ في القدرة العقلية العامة ويصاحبه عجز السلوك التكيفي ويظهر في مرحلة النمو" تبنت الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي باسمها القديم عدة تعريفات تطورت بعد تعريف هيبر(1961).و أحدث تعريف هو التعريف الذي نشرته عام 2002 وبناءا على تعريفها السابق الذي أكد على تعريف الإعاقة العقلية من زاوية مدى حاجة الشخص للدعم وليس من زاوية مستويات الضعف الموجودة لديه.

وقدمت الجمعية الأمريكية للإعاقات العقلية والتطورية 1992 تعريفا وظيفيا وركزت على التفاعل بين الفرد وبيئته وعلى شدة وأشكال الدعم التي يحتاج إليها الشخص وهو تعريفا مختلفا عما كان معتمدا من قبل وقد عرفته كما يلي: "يشير التخلف العقلي إلى أوجه ضعف ملحوظة في الأداء الحالي، ويتصف التخلف العقلي بتدني الأداء العقلي عن المتوسط بشكل ملحوظ ويرافقه أشكال مختلفة من العجز في واحدة أو أكثر من المهارات التكيفية التالية: التواصل، العناية بالذات، الحياة المنزلية ،المهارات الاجتماعية، العيش المجتمعي،

التوجيه الذاتي، الصحة والسالمة، المهارات الأكاديمية الوظيفية، وقت الفراغ الترويح والعمل. ويظهر التخلف العقلي قبل بلوغ الشخص الثامنة عشر من العمر"(الخطيب،2013).

وفي عام 2008 قدمت هذه الجمعية التعريف التالي الإعاقة العقلية :" الإعاقة العقلية هي إعاقة تتميز بانخفاض ملحوظ في كل من الأداء العقلي والسلوك التكيفي الذين يمثلان المهارات المفاهيمية والاجتماعية و التكيفية العملية وهذه الإعاقة تظهر قبل بلوغ الفرد الثامنة عشرة من عمره ".(الخطيب2010 ، 114)

1-1- أسبابها:

ذكر المتخصصون حتى منتصف القرن العشرين أن ما نسبته 10-15% فقط من حالات الإعاقة العقلية معروفة الأسباب ، و بالرغم من أن التكنولوجيا المشروع الجيني ساهمت في الكشف عن الأسباب المسئولة عن حدوث الإعاقة العقلية لبعض الحالات إلا أنه لا يزال ما يقارب 85% من الحالات لا زالت أسبابها غير معروفة. (HALLHANA ,KAUFFMAN:2013, 63).

تتناول المراجع العلمية أسباب الإعاقة العقلية بأساليب مختلفة منها:

أسباب بيئية: و تمثل 90% من أسباب الإعاقة وغالبا ما تكون درجة الإعاقة بسيطة ولا يوجد مرض عضوي و لكن عوامل بيئية مثل الفقر، سوء الرعاية الصحية والتعليم...(وادي:2009).

أسباب عضوية: و تمثل 1% من أسباب الإعاقة العقلية و تكون بدرجة متوسطة أو شديدة أو شديدة جدا و ال يمكن تحديدها إلا في 50% من الحالات فقط. (وادي:2009)

إن للإعاقة العقلية أكثر من 250 سببا عضويا معروفا، و لكن هذه الأسباب مجتمعة التفسير أكثر من ربع حالات الإعاقة العقلية. (الخطيب:2010، 130)

يمكن تصنيف الأسباب حسب فترة حدوثها :أسباب مرحلة ما قبل الولادة وأسباب أثناء مرحلة الولادة وأسباب مرحلة ما بعد الولادة

1-2-1- التصنيف السيكومتري (حسب معامل الذكاء):

الإعاقة العقلية البسيطة:

هي انخفاض مستوى الأداء العقلي العام عن المتوسط بمقدار (2 - 3)انحرافات معيارية أي درجة ذكاء تتراوح ما بين 55-69 على اختبار وكسلر وما بين 52-68 على اختبار ستانفورد - بينيه.

ويمثل الأشخاص الذين لديهم هذه الدرجة من الإعاقة العقلية ما نسبته 85-90% من مجموع الأشخاص المعوقين.

الإعاقة العقلية المتوسطة:

يكون معامل الذكاء لدى الأشخاص المعوقين عقليا إعاقة متوسطة ما بين 40-55بمعنى أن الانخفاض في الأداء العقلي العام يتراوح ما بين (3-4)انحرافات معيارية عن الوسط و هم يشكلون 10% من مجتمع الأشخاص المعوقين عقليا.

الإعاقة العقلية الشديدة:

يشكلون 3 - 4 % من مجتمع الأشخاص المعوقين عقليا و هي انخفاض مستوى الأداء العقلي العام عن المتوسط بواقع (4-5) انحرافات معيارية أي أن درجة الذكاء تتراوح مابين 25-39 على اختبار وكسلر، و 20-35 على اختبار ستانفورد - بنيه.

الإعاقة العقلية الشديدة جدا:

ويكون معامل الذكاء لدى الأشخاص ذوو الإعاقة الشديدة جدا أدنى من المتوسط بمقدار (5-6 انحرافات معيارية) أي درجة الذكاء تقل عن 25 على اختبار وكسلر و عن 20 على اختبار ستانفورد - بينيه .(الخطيب:2010، 20)

1-2-2- التصنيف التربوي:

يصنف التربويون المعوقين عقليا إلى فئات اعتمادا على قدراتهم على التعلم، ويستند إلى أن ما يمكن أن نطلق عليه مبدأ الصالحية أو الكفاية التربوية، ويبدو ذلك واضحا في تقسيم الفئات التي يتضمنها هذا التصنيف، إلى الفئات الثالث الرئيسية التالية:

القابلون للتعلم:

توازي حالات القابلين للتعلم وفق هذا التصنيف حالات الإعاقة العقلية البسيطة وفق تصنيف متغير الذكاء للإعاقة العقلية، ويتم التركيز في تعليم هذه الفئة على البرامج التربوية الفردية أو ما يسمى بالخطة التربوية الفردية. ويتضمن محتوى منهاج الأطفال القابلين للتعلم المهارات الاستقلالية والمهارات الحركية والمهارات اللغوية والأكاديمية كالقراءة والكتابة والحساب والمهارات المهنية والمهارات الاجتماعية ومهارات السالمة.

القابلون للتدريب:

توازي حالات القابلين للتدريب وفق هذا التصنيف حالات الإعاقة العقلية المتوسطة وفق تصنيف متغير الذكاء للإعاقة العقلية، و يتم التركيز لهذه الفئة على البرامج التدريبية المهنية وخاصة برامج التهيئة المهنية و برامج التأهيل المهني.

الإعتماديون:

توازي حالات الاعتماديين وفق هذا التصنيف حالات الإعاقة العقلية الشديدة أو الشديدة جدا وفق تصنيف متغير الذكاء للإعاقة العقلية، ويتم التركيز في تدريب هذه الفئة على مهارات الحياة اليومية (الخطيب ،الحديدي و آخرون2013، 162).

2-الإعاقة العقلية البسيطة:

يمثل الأشخاص الذين لديهم هذه الدرجة من الإعاقة العقلية ما نسبته 85-90% من مجموع الأشخاص المعوقين عقليا. وترتبط أسباب الإعاقة العقلية البسيطة بالعوامل البيئية الفقر، الحرمان، سوء التغذية، عدم توفر الرعاية الصحية أكثر مما ترتبط بالعوامل العضوية . وكان يطلق على الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في الماضي اسم "القابلين للتعلم" و كانوا يتلقون معظم تعليمهم في الفصول الدراسية الخاصة في المدارس العادية. أما الآن فان إعدادا متزايدة منهم تتلقى الخدمات التربوية الخاصة و الخدمات الداعمة في غرف المصادر. وبوجه عام، فغالبا ما يتم تشخيص الإعاقة العقلية البسيطة متأخرا عادة في الصف الثاني أو الثالث الأساسي وليس قبل ذلك .

وتركز البرامج التربوية المقدمة للطالب أصحاب هذه الدرجة من الإعاقة على المواضيع الأكاديمية الأساسية القراءة، الكتابة، الحسابي في المرحلة الابتدائية حيث يستطيع معظمهم اكتساب المهارات الأكاديمية المكافئة لمستوى الصف السادس. وفي مرحلة ما بعد التعليم الابتدائي تبدأ البرامج عادة بالتركيز على التهيئة المهنية والتدريب المهني. ويكتسب معظمهم المهارات الاجتماعية والتواصلية المكافئة نسبيا لمهارات أقرانهم العاديين ويحققون مستويات مقبولة من الاعتماد على الذات. ومن الملفت للانتباه أن معظم الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية البسيطة الذين حصلوا على تدريب فاعل و مكثف في المرحلة المدرسة التظاهر عليهم ملامح الإعاقة و خصائصها بجلاء و قد تختفي هذه الملامح تقريبا في مرحلة ما بعد المدرسة فيتزوجون و ينشئون أطفالهم و يدعمون أنفسهم اقتصاديا بشكل مقبول.(عبد الحميد: 2014، 25).

3- الخصائص الفارقة للإعاقة العقلية البسيطة:

انخفاض مستوى الأداء العقلي العام عن المتوسط بمقدار 2 – 3 (انحرافات معيارية) أي درجة ذكاء تتراوح ما بين 55–69 على اختبار وكسلر وما بين 52–68 على اختبار ستانفورد – بينيه و وجود عجز من نفس الدرجة في السلوك التكيفي التواصل، العناية بالذات، الحياة المنزلية، المهارات الاجتماعية، السلوك الصحي و السالمة، المهارات الأكاديمية الوظيفية، انشغال وقت الفراغ و يشار إلى الطلبة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة بالطلبة القابلين للتعلم ، حيث بالتعليم المناسب يستطيع معظم هؤلاء الطلبة اكتساب مهارات أكاديمية تكافئ مهارات طلبة الصف السادس الأساسي. و يكون لدى هؤلاء الأطفال ضعف في معظم أو كل المواد الأكاديمية وخاصة فيما يتعلق باستيعاب المعلومات و تعميم المهارات للمواقف الحياتية الفعلية و صعوبات اجتماعية و انفعالية ملحوظة (الخطيب:229، 230) .

1-الدراسة الاستطلاعية:

تسمح لنا الدراسة الاستطلاعية بالاحتكاك لأول مرة بعينات البحث ،كما تتيح لنا الكشف عن مدى فهم العينة لبنود الأداة ومدى ملاءمة الأداة لطبيعية الموضوع والتأكد من صدق وثبات الأداة من جهة؛والصعوبات التي قد تعيقنا في الميدان من جهة أخرى، وبما أن محور الدراسة هو المعاقين ذهنيا(إعاقة ذهنية بسيطة)؛ فقد اتصلنا بمدرسة المعاقين ذهنيا بالمسيلة، لكي يكون مجالا لبحثنا،حيث قمنا في هذه الدراسة بما يلي:

-إجراء استطلاع أولي قصد الوقوف على عدد أفراد العينة ،ومدى ملاءمة هذا العدد للدراسة.

-2 - منهج البحث:

يرتكز استخدام الباحث لمنهج دون غيرها من المناهج على حسب طبيعة الموضوع الذي يود دراسته فاختلاف المواضيع من حيث التحديد والوضوح ويستوجب اختلاف المناهج المستعملة وفق طبيعة الموضوع المقترح ،أعتمد الباحث على المنهج الوصفي والذي يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما ،وخاصة في البحوث التربوية والنفسية، والاجتماعية ،والرياضية.(عبد اللطيف:2000، 84).

-3 مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من (100)طفلا معاقا إعاقة ذهنية بسيطة بالمركز النفسي البيداغوجي بالمسيلة تكونت عينة الدراسة من(25) طفلا معاقا ذهنيا.

- **عينةالبحث:** فدراسة أي مجتمع تعتمد أساسا على العينة الماخوذ منه ، وهي تعتبر بمثابة ممثل مجتمع الدراسة الكلي، حيث تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع علي ان تكون للمجتمع لتجرى عليها الدراسة(زوبيري:2002، 191) .

-**خصائص عينة البحث:** تكونت العينة من(20) بلمركز النفسي البداغوجي للمعاقين ذهنيا

4- تحديد المتغيرات الدراسة:

تتكون هذه الدراسة من متغيرين هما:

- المتغيرالمستقل: الانشطة البدنية الرياضية المكيفة
- المتغيرالتابع: المهارات الاجتماعية لدي المعاقين ذهنيا(اعاقة ذهنية بسيطة).

- أدوا ت الدراسة:

5-1استمارة استبيان:استمارة إستبيان مكونة من محورين:

-**المحورالاول:**الضبط الانفعالي يتكون من 12عبارة.

-**المحورالثاني:** الضبط الاجتماعي ويتكون من12عبارة.

2-ثبات وصدق الاداة:

أ. الثبات:

نعني بثبات الاختبار أن نحل على نفس النتائج تقريباعند إعادة تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد،ولكن الاستدلال عليه بعدة طرق كطريقة الصور المكافئة ،طريقة إعادة الاختبار وطريقة التجزئة النصفية، ولقد قام الباحث في استخراج معامل الثبات بطريقة الثبات الفا كرو نباخ0

- الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي هوصدق الدرجات لتجريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقة التي خلصت من أخطاء المقياس وبالتالي تصبح الدرجات الحقيقية للمقياس كمحك الذي ننسب اليه صدق لاختبار

الصدق الذاتي = جذر التربيعي معامل الثبات.

- إجراءا ت التطبيق الميداني:

بعد الانتهاء من الإطار النظري الذي ساعدنا على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة ،قمنا بالإجراءات التالية:

-إعداد استمارة الاستبيان.

-الحصول على موافقة مديرة مدرسة المعاقين ذهنيا بالمسيلة لتطبيق أداة الدراسة، واختيارعينة الدراسة وتطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية ،والتأكد من صدق و الثبات.

_تم انجاز لاستبيان وضبطه ولم نتمكن من توزيعه بسبب اغلاق مدرسة المعاقين ذهنيا بالمسيلة،لذلك قمنا بوضع دراسة تمحيصية(الاستعانة بتفسيرات ونتائج الدراسات السابقة) .

7- مجالات الدراسة :

المجال الزماني:امتدت الدراسة من14 ماي الي غاية30سبتمر

المجال المكاني:مدرسة المعاقين ذهنيا بولاية المسيلة.

8- الأساليب الإحصائية:

- المعالجة الإحصائية:

دراستنا تتلائم مع تفريغ وترميز معلومات الاستبايات ومعالجتها باستخدام برنامج نضام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية(SPSS)حيث إستخراج:

-النسب المؤية

-التكرارات

-المتوسطات الحسابية

-الانحراف المعياري.

-ألفا كرونباخ.

-اختبار(T.TEST).

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد وأن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها أن يتبع منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ،ولابد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات وأدوات الدراسة .....الخ .تتماشى مع متطلبات البحث وأداة دراسة وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلي حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث وللمجتمع ومنه فان العمل بالمنهجية يعد امرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب ان تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات.

1. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالدراسات السابقة (الدراسة الاولي)

دراسة قاسمي يعقوب (2013- 2012) هدفت هده الدراسة الي التعرف علي مستوي المهارات الاجتماعية أثناء حصة النشاط البدني المكيف لدي المتخلفين عقليا القابلين لتعلم 9الي 12سنة حيث أجريت الدراسة الميدانية بالمركز المتخلفين عقليا بالمسيلة قام الباحث بتقسيم البحث إلي ،الجانب التمهيدي والجانب النظري والجانب التطبيقي .

1-الجانب التمهيدي:

1-2-الفصل التمهيدي تطرق فيه الباحث الي مشكلة الدراسة والتساؤلات العامة والفرعية وفرضيات الدراسة المتمثلة في

-ضعف مستوي المهارات الاجتماعية اثناء حصة النشاط البدني المكيف لدي المتخلفين عقليا القابلين لتعلم.

-مهارة المشاركة والتعاطف الأكثر انعكاسا أثناء ممارسة النشاط البدني المكيف لدي المتخلفين عقليا القابلين للتعلم.

-**أهداف الدراسة** : معرفة مستوى المهارات الاجتماعية أثناء حصة النشاط البدني المكيف لدى المتخلفين عقليا وكذالك إبراز مهارات الاجتماعية الأكثر إنعكاسا أثناء حصة النشاط البدني المكيف

-**أهمية الدراسة:** إن نتائج هذه الدراية تسهم في توفير أساس لدراسات التجريبية لاحقة تقترح برامج وأس اليب تدريبية محددة لرفع مستوى المهارات الاجتماعية لدى فئات المتخلفين عقلين

-**تحديد المفاهيم و المصطلحات** : تطرق إليه الباحث إلى المهارات الاجتماعية التي تتضمن مهارة التواصل مهارة التأييد و المساندة ومهارة المشاركة و التعاطف و مهارة ضبط الفعل وكذالك مصطلح التخلف العقلي و مصطلح النشاط البدني.

-الدراسات السابقة : تطرق الباحث إلى مجموعة من الدراسات المشابهة.

2- الجانب النظري : إشتمل على ثلاث فصول هي:

-**الفصل الأول** : تطرق الباحث فيه إلى المهارات الاجتماعية و أهم تعريفاتها و أنواعها و أهميتها في حياة الفرد.

-**الفصل الثاني** :ويتناول النشاط الرياضي المكيف وأهم أهدافه و أعراضه و الألعاب التي تتناسب مع المتخلفين عقليا

-**الفصل الثالث** : وخصصناه لتخلف العقلي وكل ما يحيط به.

3- **الجانب التطبيقي** : يحتوي على فصلين

-**الفصل الأول** :الدراسة الإستطلاعية قام الباحث بتعرف على مؤسسة المعاقين ذهنين بالمسيلة حيث إستعمل الباحث المنهج التجريبي و كذالك تكونت عينة الدرايسة و المجتمع الباحث من 109 طفل عقليا سن من 9 إلى 12 سنة ،حيث تم إختيار عينة البحث بطريقة قصدية حيث تم إختيار 20طفل و كذالك قام الباحث بتطبيق الشروط العلمي لأداة الدراسة ، ومتغيرات الدراسة تتكون من متغيرين:

-المتغير المستقل : المهارات الاجتماعية

- المتغير التابع : النشاط البدني المكيف

أدوات الدراسة : قام الباحث بإستخدام المتوسط الحسابي و الإنحراف المعيري و ختبار كاف التربيع و معامل الإرتباط بيرسون

-**الفصل الثاني** : عرض و تحليل النتائج.

-**إستنتاج الفرضية الأولى** : إستنتج الباحث أن مستوى المهارات الاجتماعية ككل كان متوسط أي أننا نفينا الفرضية الأولى بضعف مستوى المهارات الاجتماعية أثناء حصة النشاط البدني المكيف.

-**إستنتاج الفرضية الثانية** : إستنتج الباحث أن مهارة المشاركة و التعاطف كان مرتفعا مقارنة مع المهارات الأخرى التي كانت في المستوى المتوسط وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية بشأن مهاراة المشاركة و التعارف بإنها أكثر إنعكاسا أثناء حصة النشاط البدني المكيف .

2.عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالدراسات السابقة.

دراسة حسين بلبواب هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني المكيف في التخفيف من حدة السلوك اللاعقلاني لدى المعاقين ذهنيا تم هذه الدراسة الميدانية بالمركز النفسي البدوغجي بالمسيلة حيث قام الباحث بتقسيم البحث إلى:

1.2الجانب التمهيدي : تطرق الباحث فيه إلى مشكلة الدراسة و التساؤلات العامة و الفرعية و فرضيات الدراسة المتمثلة في :

-يساعد محتوي النشاط البدني المكيف على تخفيض مظاهر السلوكية لدى الأطفال معاقين ذهنيا - يساعد محتوى النشاط البدني المكيف في تعديل سلوك الأطفال المعاقين ذهنيا و إكتسابهم مهارةالسلوك التكيفي.

1.1.2-**أهداف الدراسة** : تهدف الدراسة أساسا إلى معرفة أثر النشاط البدني المكيف على تعديل السلوك من خلال تقديم برنامج مقترح لنشاط البدني المكيف للأطفال المتخلفين ذهنيا في المراكز الطبية البيداغوجية الذي يتناسب مع استعداداتهم و إحتياجاتهم.

2.1.2- أهمية الدراسة : تبرز أهمية هذه الدراسة في توضيح أهمية الأنشطة الرياضية المكيفة كوسيلة تربوية علاجية و قائية في تخفيفي من المظاهر السلبسة التي يعاني منها المعاق ذهنيا في ما يخص تعديل السلوك.

3.1.2- **تحديد المفاهيم و المصطلحات** :

-الإعاقة الذهنية

- السلوك اللاعقلاني

- النشاط البدني المكيف

4- الدراسات السابقة : تناول الباحث مجموعة من الدراسات السابقة

.3 الجانب النظري : يحتوي على فصلين :

-**الفصل الأول** : تطرق إلى الإعاقة الذهنية و خصائصه و تصنيفاتها و أسبابها و أنواعها

- **الفصل الثاني** : تناول النشاط البدني المكيف و أهم تعريفاته

4الجانب التطبيقي : يحتوي على فصلين

-**الفصل الأول** :

1-الدراسة الإستطلاعية : قام الباحث بزيارة العديد من المراكز الطبية البيداغوجية للأطفال متخلفين ذهنيا حيث وقع اختيار الباحث على المركز النفسي البيداغوجي لولاية المسيلة

2-المنهج المتبع : قام الباحث باختيار واستخدام المنهج التجريبي

3-مجتمع وعينة الدراسة : تكون مجتمع من 106 طفل معاق ذهنيا وختار العينة القصدية 20 قسمها إلى مجموعتين

-مجموعة تجريبية : تتكون من 10 أطفال معاقين ذهنيا بدرجة بسيطة

-مجموعة ظابطة :تتكون من 10 أطفال معاقين ذهنيا بدرجة بسيطة

4- أدوات الدراسة : حيث قام الباحث بتطبيق الشروط العلمية و استخدام الطرق المناسبة وملائمة لتحقيق الفرضيات التي قام الباحث بطرحها من بينها طريقة الاختبار و التي تتمثل في مقياس شانفورد ومقياس السلوك الإنحرافي

5- الأساليب الإحصائية بعد مرحلة التطبيق الميداني تم تفريغ بينات مقياس السلوك التيكفي الصالحة لأغراض الدراسية المستوجبة لإجابة في الحاسب الآلي و البرامج الإحصائية للعلوم و ذالك الإيجاد التحليل الإحصاء.

-الفصل الثاني : مناقشة نتائج الفرضيات :

1- مناقشة الفرضية الأولى على ضوء نتائج الدراسات المرتبطة بها تمثلت الفرضية الأولى فيما يلي : يساعد محتوى النشاط البدني على تخفيض م ظاهر الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا انخفاض معظم درجات: الإظطرابات السلوكية عند أفراد العينة بصورة دالة بعد تطبيق البرامج لصالح القياس البعدي هذا يؤكد تحقق الفرضية القائلة :يساعد محتوى النشاط البدني على تخفيض م ظاهر الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا.

تفسير النتائج والاستنتاجات:

1_مناقشة الفرضية الأولى على ضوء هذه الدراسة (الدراسة الاولي) : يمكن أن نستنتج من خلال الاعتماد علي نتائج الدراسات السابقة (الدراسة الأولي) بأن ممارسة النشاط البدني المكيف توفر للفرد فرص التحكم في انفعالاته و إخضاعه لسيطرة نستطيع أن نقول أن الفرضية الأولى القائلة لممارسة الأنشطة البدنية المكيفة علاقة بتنمية المهارة الاجتماعية لدى المعاقين ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة) تحققت و بتالي يتم قبولها ورفض الفرضية الصفرية .

2-مناقشة الفرضية الثانية على ضوء نتائج الدراسات المرتبطة بها(الدراسة الثانية):

تمثلت الفرضية الثانية فيما يلي : يساعد محتوى النشاط البدني على تعديل سلوك الأطفال المعاقين ذهنيا و إكسابهم مهارة السلوك التكيفي من خلال النتائج المتحصل عليها وجود فروق دالة بين القياسين القبلي و البعدي في كل من أبعاد السلوك التكيفي و أبعاد الاضطرابات السلوكية لصالح القيس البعدي وهذ ما يؤكد ال فرضية القائلة :يساعد محتوى النشاط البدني على تعديل سلوك الأطفال المعاقين ذهنيا و إكسابهم مهارة السلوك التكيفي

مناقشة الفرضية الثانية. على ضوء هاته الدراسة تم التوصل الى ان ممارسة النشاط البدني المكيف تمكن الفرد من التمتع ببنية قوية تساعده في اظهار قدراته، والشعور بالصحة النفسية والجسمية وبالتالي الرضا والثقة بالنفس وعدم الشعور بالنقص مما يساعده عل ى الاسترخاء، واستعادته للقوة العضلية والمهارة والتوافق الاجتماعي والعصبي والتحمل وبالتالي استعادته وكفاءت ولياقته العامة في الحياة كما تساهم تلك التمرينات في تغلب المعاق على ما يصادفه من ارهاق عضلي خاصة في بداية المراحل التأهيلية، كذلك تخلص الفرد من تعبه المتراكم على جسده، ومتاثراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية مما يحقق الضبط الاجتماعي وهذا ما أكده انيس أبو شمالة "عملية الضبط تحتاج ان يتمتع الفرد بقدرة مناسبة من الصحة الجسمية التي تمكنه من بذل الجهد المناسب لمواجهة حالات التوتر والضغوط التي يتعرض لها (أبو شمالة:2002، 24).

على ضوء نتائج هاته الدراسة نستطيع ان نقول ان الفرضية الثانية القائلة لممارسة الانشطة البدنية المكيفة علاقة في تنمية مهارة الضبط الاجتماعي تحققت بالاعتماد علي **(الدراسة الثانية)**ومنه يتم قبولها ورفض الفرضية الصفرية.

3- الاستنتاج العام:

من خلال ماتوصلنا إليه من نتائج هذا الفصل، وما تم عرضه من تفسير للنتائج علي ضوءالفرضيات تم التوصل الي استنتاج عام تتمثل في مايلي:

-لممارسة الانشطة البدنية المكيفة علاقة بتنمية مهارة الضبط الانفعالي المعاقين ذهنيا (اعاقة ذهنية بسطة) .

-لممارسة الانشطة البدني المكيف علاقة بتنمية مهارة الضبط الاجتماعي للمعاقين ذهنيا(اعاقة ذهنية بسيطة) ، ومن هذا المنطلق ومن خلال إثباتنا للفرضيات الجزئية المطروحة علي ضوء الدراسات السابقة (دراسة تمحيصية) نستطيع القول بأن الفرضية العامة للدراسة محققة ،أي لانشطة البدنية الرياضية المكيفة علاقة في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين ذهنيا (اعاقة ذهنية بسيطة)هذا ما يتفق مع دراسة (احمد بن علي الحميضي: 2004) فاعلية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الاطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم.

4- الاقتراحات والتوصيات :

- توظيف أساتذة مختصين في الرياضة في مدارس المعاقين ذهنيا توفير الأدوات والوسائل والقاعات المجهزة والميادين الخاصة لممارسة الأنشطة الرياضية للمعاقين ذهنيا داخل المراكز
- الاهتمام بالنشاط البدني المكيف وذلك من خلال زيادة عدد المؤسسات التي تهتم بشؤون المعاقين بصفة عامة والصم خاصة.

5- الخاتمة :

نصت الدراسة علي علاقة النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الاجتماعية(الضبط الانفعالي والضبط الاجتماعي)،حيث هدفت هذه الدراسة إلي إبراز الدور الهام الذي يلعبه النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات اللازمة لتطوير المعاقين ذهنيا،ونصت مشكلة الدراسة على:هل لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة علاقة في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدجي المعاقين ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة) حيث تمثلت عينة الدراسة من 25 معاق ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة) من مدرسة المعاقين ذهنيا بالمسيلة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم إتباع المنهج الوصفي، ونتوقع الوصول الي النتائج التالية علي ضوء الدراسات السابقة ونتائجها:

- النشاط البدني والرياضي المكيف يوفر فرص كثيرة للتواصل المباشر وتحسين العلاقات الاجتماعية بين المعاقين.
- تكسب ممارسة النشاط البدني والرياضي المعاقين ذهنيا الاخلاق الحميدة وتساهم في المحافظة على عادات وتقاليد المجتمع.

قائمة المراجع:

1 . أبو الحلو، (2008) مهارات الإجتماعية والقدرة على إتخاذ القرار لدي القيادات التسوية في المجتمع المدني الفلسطيني ، رسالة ماجستار جامعة الأزهر ،غزة .

2. أبومعلة ، طالب : (2006) مهارات الإجتماعية وفاعلية الذات و علاقته بالإتجاه نحو مهنة التمريض لطلبة كلية التمريض في قطاع غزة رسالة ماجستار .

3. الأشول ، عادل (1987) موسوعة التربية الخاصة ، الأنجلو مصرية ، القاهرة .

4. الحربي العواض (2003) العلاقة بين ومفهوم الذات وسلوك العدواني بين الطلاب للإعاقة الذهنية لرسالة ماجستار اكادمية نايف العربية

5.الحميضي ،احمد (2004) فعالية برنامج سلوكي لتنمية مهارات الأجتماعية لدى عينة من الأطفال قابلين لتعلم ، رسالة ماجستار جامعة نايت العربية للعلوم الأمنية ، المملكة العربية السعودية

7. جمال الخطيب مقدمة في الإعاقة الذهنية ، لادار الفكر العربي لطباعة و النشر و التوزيع ، ط 1 ، .

8 . الخطيب، جمال الحديدي ، منى (2004) برنامج تدريبي للأطفال المعاقين دار الفكر لطباعة و النشر و التوزيع عمان ، الأردن.

9. أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ،عالم المعرفة ،الكويت،1996

10.الشخص,عبد العزيز:(1980) مجالات علم النفس،سيكولوجية الأطفال الغير العادية مكتبة مصر,القاهرة.

11.الشخص,عبد العزيز:(1985) دراسةلحجم مشكلة النشاط الزائد بين الأطفال وبين الأطفال المعاقين ذهنيا وبعض المتغيرات المرتبطة ,مجلة كلية التربية،

12.الظاهردينا حسن:(2008) فاعلية برنامج ارشادي في تنمية بعض المهارات لاجتماعية وتقديرا ذات لدى المعاقين حركيا,رسالة الدكتورة بجامعة عين الشمس – جمهورية مصر العربية .

13.القريطي عبد المطلب:(1996) سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم ,دار الفكر العربي,ط,1 القاهرة.

14. المطوع ، أمينة (2001) المهارات الاجتماعية و الثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكئتبات ، رسالة ماجستار ، معهد اللدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .

15.حلاوة محمد(2007) فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية النضج الانفعالي في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدىعينة من الاطفال المساء معاملتهم انفعاليا ,رسالة دكتوراه, جامعة الاسكندرية جمهورية مصر العربية.

16.سليمان,حسن:(1998)الوقاية وضعف الإعاقة الذهنية, المؤتمر السابع لأتحاد هيئة رعاية فئات الخاصة و المعاقين جمهورية مصر العربية مجلد 1,ص207.203_:

17.شوقي,طريف:(2003)الهارات الاجتماعية والاتصالية, دارغريب ,القاهرة الجمهورية مصر العربية

18.عبد الرحمان ,محمد السيد(1998) اختبارا المهارات الاجتماعية, الطبعة الثانية, القاهرة, مكتبة الأنجلو المصرية .

19.عبداللطيف,السيد :(1994) دراسة الاستقلالية لدى لاطفال ضعاف الإعاقة الذهنية و العاديين _دراسة مقارنة_ دراسة ماجستار ,معهد الدراسات العليا للطفولة,جامعة عين الشمس الجمهوري مصر العربية .

20.عبدالله معتز:(2000)بحوث في علم النفس الاجتماعي و الشخصية, دارغريب للطباعة و النشر و التوزيع القاهرة_جمهورية مصر العربية.

21.فهمي مصطفي: (1980) مجالات علم النفس سيكو لوجية الاطفال غير العاديين .مكتبة مصر القاهرة_ جمهورية مصر العربية.

22_حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ،دار الفكر العربي ،ط1.

23.حنان خضرابو منصور:(2011)الأساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا محافظة غزة ,جامعة غزة.

24 . دراسة أحمد بوسكرة (2002/2001) : اثر المشاط الرياضي المكيف على الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا بالمراكز النفسية التربوية السن من(9 – 12) شهادة ماجستار ، جامعة المسيلة .

25 . دراسة ليبوك هي : (2001) اثر النشاطات الإقاعية على السلوكات الإنفعالية للأطفال المتخلفين عقليا (إعاقة عقلية بسيطة)

ب– قاموس

1_المنجد في اللغة و الاعلام:1991.

ج – قائمة الاطروحات:

1_عزيزعبد المالك تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على التفاعل الاجتماعي لدي المعاقين ذهنيا,مذكرة لنيل شهادة الماستر, قسم النشاط البدني المكيف ,جامعة المسيلة 2014.

2– دراسة قسمي يعقوب : (2013/2012) مستوى المهارات الاجتماعية اثناء حصة النشاط البدني المكيف لدى المتخلفين عقليا قابلين لتعلم (12/09) سنة ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة المسيلة

3 – دراسة حسين بولبواب : (2017/2016) دور النشاط البدني المكيف في التخفيف من حدة السلوك اللا عقلاني لدى المعاقين ذهنيا ، ، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة المسيلة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني و الرياضي المكيف و الصحة

استمارة الاستبيان

في اطار البحث الميداني الذي نقوم لانجاز مذكرة ماستر في النشاطات البدنية تحت عنوان

الانشطة البدنية الرياضية المكيفة و علاقتها في تنمية بعض المهارات الاجتماعية

لدي المعاقين ذهنيا قمنا بإنجاز هذا الاستبيان .

اعداد الطالب: بومامي حمزة.

تحت إشراف:د\ تمار محمد.

السنة الدراسية 2020\2019.

استمارة استبيان

رقم	عبارة المحور الاول: الضبط الانفعالي	الإجابة				
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	يعرف الناس مشاعري الدقيقة بسهولة					
02	استطيع ضبط انفعالات والتحكم بدقة في مشاعري					
03	استطيع ان اخفي مشاعري الحقيقة نحو أي شخص					
04	يستطيع الناس معرفة ما اذا كنت متوتر من خلال تعابير وجهي					
05	استطيع بسهولة انا بدو سعيدا او حزينا					
06	استطيع منع نفسي من الضحك او الابتسامة					
07	لا اجد صعوبة في ان اتحكم في إنفعالاتي					
08	يمكنني ان احتفظ بشكلي الهادء ولو كنت مظطرب وقلقا					
09	عندما التقي مع مجموعة من الافراد بالصدفة يمكنني التكيف معهم بسهولة					
10	بالرغم من انني قد اشعر بالضيق واكادا نفجر فانه يمكنني انا خفي ذلك عن الآخرين					
11	استطيع انا أتظاهر بأنني سعيد جدا في المواقف الاجتماعية حتى ولو كنت غير ذلك في حقيقة الامر					
12	يمكنني انا خفي مشاعري بسهولة					

رقم	عبارة المحور الثاني:الضبط الاجتماعي	الاجابة				
		دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
13	استطيعا لتكيف بسهولة في أي موقف اجتماعي					
14	عندما اكون مع مجموعة من اصدقائي اكون غالبا انا الشخص الاقل حديثا اليهم					
15	اجد صعوبة احيانا في ان انضر الي الوجوه والعيون					
16	استطيع التوافق مع الناس صغيرهم وكبيرهم وغنيهم وفقيرهم					
17	اجد صعوبة في التحدث امام مجموعة من الاشخاص					
18	عندما اكون مع مجموعة من الاشخاص يضطرب تفكيري					

19	اكون عادة ماهر جدا في اداء المناقشة الجماعية					
20	اشعر بالارتياح عندما اكون مع مجموعة من الاشخاص					
21	انا ماهر في الاختلاط مع الناس					
22	اشعر بعدم الراحة وانني غريب في الحفلات					
23	في بعض الاحيان يشعر الناس بعدم الارتياح وأنا موجود					
24	اخطئ احيانا عند ما عندما اتحدث مع اشخاص غرباء					

ملخص الدراسة

ملخص:

عنوان الدراسة:الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة وعلاقتها بتنمية بعض المهارات الاجتماعية للمعاقين ذهنيا (اعاقة ذهنية بسيطة)

هدف الدراسة:

- معرفة ما إذا كا نت للأنشطة البدنية المكيفة علاقة بتنمية بعض المهارات الاجتماعية للمعاقين ذهنيا إعاقة (ذهنية بسيطة).
- معرفة مدي مساهمة الأنشطة البدنية المكيفة في تنمية مهارة الضبط الانفعالي لدي المعاقين ذهنيا اعاقة (ذهنية بسيطة.)
- معرفة مدى مساهمة الأنشطة البدنية في تنمية مهارة الضبط الاجتماعي لدى المعاقين ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة).
- الإلمام بالجوانب المعرفية والممارسة الـ رياضية المرتبطة بتنمية المهارات الاجتماعية في ما يخص كل مـ ن الضبط الاجتماعي،والانفعالي وكذا معرفة خصوصيات الإنمائية والتواصلية والوجدانية بالنسبة للإفراد المعاقين ذهنيا(إعاقة ذهنية بسيطة).

مشكلة الدراسة :هل لممارسة الأنشطة الرياضية علاقة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين ذهنيا؟

فرضيات الدراسة:

أ-**الفرضيـة العامـة:**لممارسة الأنشطة الرياضية علاقة في تنمية المهارات الاجتماعية لدي المعاقين ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة).

ب-الفرضيات الجزئيـة:

-1لممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في تنمية الضبط الإنفعالي لدي المعاقين ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة)

-2لممارسة لأنشطة البدنية المكيفة علاقة في تنمية الضبط الاجتماعي لدي المعاقين ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة)

إجراءات الدراسة لميدانية:

العينـة:كانت العينة(25)

المجال الـزماني :امتد من تاريخ 4ماي 2020إلي غاية30سبتمر2020

المجال المكاني:مدرسة المعاقين ذهنيا بالمسيلة.

المنهـج المستخدم:قمنا باستخدام المنهج الوصفي ،وهذالأنه مناسب لمثل هذه المواضيع

الأدوات المستعملـة:استبيان.

النتائـج المتوصل إليـها: جميع الفرضيات محققة بالنسبة للدراسة.

الاستنتاجات:

من خلال ما توصلنا إليه م ن نتائج في هذا الفصل، وماتم ع رضه من تحليل وتفسير للنتائج في ض وء الفرضيات ،تم التوصل إلي استنتاج عام يتمثل فيما يلي:

-لممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة علاقة في بتنمية مهارة الضبط الانفعالي للمعاقين ذهنيا(إعاقة ذهنية بسيطة).

_لممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة علاقة في تنمية مهارة الضبط الاجتماعي للمعاقين ذهنيا (إعاقة ذهنية بسيطة) .

ملخص الدراسة

Résumé:

Titre de l'étude: Le rôle des activités sportives adaptées au développement des compétences sociales des malentendants

Objectifd'étude:

- Cherchez à savoir si les activités physiques jouent un rôle dans le développement des compétences sociales desmalentendants.
- Savoir dans quelle mesure les activités physiques contribuent au développement du contrôle émotionnel desmalentendants.
- Connaître l'importance de la contribution des activités physiques au développement du contrôle social desmalentendants.
- Familiarité avec les aspects cognitifs et les pratiques sportives associées au développement d'habiletés sociales en termes de contrôle social et émotionnel, ainsi que la connaissance des caractéristiques développementales, communicatives et émotionnelles des personnes ayant une déficienceauditive.

Le problème de l'étude: l'exercice des activités sportives joue-t-il un rôle dans le développement des aptitudes sociales des malentendants?

Hypothèses d'étude:

A - Hypothèse générale: L'exercice d'activités sportives joue un rôle dans le développement des aptitudes sociales des malentendants.

B. Hypothèses partielles:

- 1exercer des activités sportives en développant le contrôle émotionnel des malentendants.

2- L'exercice d'activités sportives dans le développement du contrôle social pour les malentendants.

Procédures d'étude sur le terrain:

Échantillon: L'échantillon (25)

Domaine temporel: Du 8 avril 2018 au 7 mai 2018.

Sphère: l'école des malentendants à M'sila.

Programme utilisé: une approche descriptive a été utilisée, car elle est la plus appropriée dans ce type de sujet.

Outils utilisés: questionnaire.

Résultats: Toutes les hypothèses ont été réalisées pour une étude.

CONCLUSIONS:

Nos conclusions dans ce chapitre, ainsi que l'analyse et l'interprétation des résultats à la lumière des hypothèses, ont permis de tirer une conclusiongénérale:

-L'exercice d'activités sportives dans la réalisation du contrôle émotionnel des malentendants.

-L'exercice d'activités et le rôle du sport dans la réalisation du contrôle.