

## فاعلية برنامج رياضي مدعوما بالتوجيه والإرشاد النفسي علي تحسين بروفيل الحالات المزاجية وتخفيض حدة العدوانية لدي المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم

\* د/ محمد سالم السيد

### الملخص :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج رياضي مدعوما بالتوجيه والإرشاد النفسي والتعرف علي فاعليته في تحسين بروفيل الحالات المزاجية وتخفيض حدة العدوانية لدي المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باتباع القياس القبلي والبعدي لها، يتمثل مجتمع البحث في المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة سوهاج في المرحلة العمرية (من ٩ : ١٢) سنة والبالغ قوامهم (٧٧) معاق، وقام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية من مدررة التربية الفكرية بسوهاج بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٣٠) معاق.

ولجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث مقياس الذكاء ومقياس بروفيل الحالات المزاجية ومقياس العدوان والبرنامج الرياضي المدعوم بالتوجيه والإرشاد النفسي. وكانت من أهم النتائج البرنامج الرياضي المدعوم بالتوجيه والإرشاد النفسي له تأثير ايجابي دال على تحسين الحالات المزاجية وخفض حدة العدوانية لدي المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، وكانت من أهم التوصيات دعوة القائمين على المؤسسات التربوية في مجال الإعاقة الذهنية إلى الاستعانة بالبرنامج الرياضي المدعوم بالتوجيه والإرشاد النفسي في تحسين بروفيل الحالات المزاجية وتخفيض حدة العدوانية لدي الأطفال.

\* مدرس علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج.

### المقدمة ومشكلة البحث :

تعد البرامج الرياضية من الجوانب الرئيسية في برنامج تدريب وتأهيل الأفراد المعاقين فمن خلالها يمكن التغلب على مشكلاتهم الحركية وتطوير قدراتهم البدنية ومعاونتهم على التكيف مع المجتمع المحيط وتحويلهم إلى قوى تنتج في المجتمع، حيث أن هذه البرامج تقوم بدور رئيسي لدى الأفراد المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم لذا فمن الضروري الاهتمام بمحتوى هذه البرامج والنقاط الواجب مراعاتها أثناء تنفيذ هذه البرامج.

يشير "عصام متولي" (٢٠١٠: ٢٢٨) أن الأنشطة الرياضية يجب أن تعلم وعلى ذلك فهناك حاجة إلى التفكير والتركيز من جانب المتعلم ويترتب على ذلك اكتساب خبرات ومعارف رياضية وثقافية كإكتساب معلومات عن أسس التدريب الرياضي ومبادئه وأنماط الجسم، قوانين الألعاب، طريقة أداء المهارات الحركية وخطط للعب وطرق الوقاية من الأمراض والإصابة والاسعافات الأولية، التغذية، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة منتظمة تزيد القدرة على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتطور والتصور والابتكار والإبداع وتحليل وتفسير المواقف بدقة والاستجابة الواعية لها.

وتذكر "خيرية السكري، وسيلة مهران، فاطمة فوزي" (٢٠٠٥ : ٩) أن المهارات الحركية هي وسيلة الفرد للتعامل بفاعلية وبطريقة مباشرة مع الحقائق الواقعية أو المادية في البيئة، حيث تمكن الفرد من التفاعل مع البيئة، حيث تمكن الفرد من الاتصال بالبيئة المحيطة به واستكشاف العالم من حوله، ومنها مهارات المشي والجري والوثب والرمي، وتشكل البنية الأساسية لتطوير المهارات التخصصية المطلوبة لرياضة بعينها أو لعبة معينة، هي مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق تكامل تربوي لفئة قابلي التعلم ومستوى ذكائهم (٥٠-٧٠) درجة ولديهم القدرة على الاستفادة من دروسها ومهاراتها التي تنفذ داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (داخلية- خارجية) وتكون بصورة أقل عن العاديين فيحتاجون إلى دروس وأنشطة تناسب قدراتهم وإمكاناتهم الذهنية ويمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي- المعرفي- الوجداني).

يذكر "Zimmer man , Brenda" (٢٠٠٢ : ٣١) أن اللعب في الطفولة يعتبر حلقة وصل تربوية هامة تعمل على تكوين الطفل في هذه المرحلة الأساسية في النمو الإنساني. ولا ترجع أهمية اللعب إلى الفترة الطويلة التي يمر بها الطفل في اللعب فحسب، بل أنه يسهم بدور هام في التكوين النفسي للطفل وبناء شخصيته وتكمن فيه أسس النشاط التي تسيطر وتؤثر على التلميذ في حياته المدرسية. يبدأ الطفل بإشباع حاجاته ورغباته عن طريق

للعب، حيث يعرف الطفل أهمية العلاقات الاجتماعية القائمة بين الناس ويعرف أن الإسهام في أي نشاط يتطلب من الشخص معرفة ما له وما عليه، وهذا ما يعكسه في نشاط لعبه، ويتعلم الطفل عن طريق اللعب الجماعي التحكم الذاتي، والتنظيم الذاتي تنسيقاً مع الجماعة، وتنسيقاً لسلوكه مع الأدوار المتبادلة فيها ( : ٣١).

يؤكد "علي الهنداوي" (٢٠٠٣ : ١٤٦) أن البحوث والدراسات على أهمية اللعب ودوره في العملية التربوية التي تتم في مرحلة ما قبل المدرسة، وساهم ذلك في الاهتمام بأدوات اللعب والخامات التي يتعامل معها الطفل في الأسرة والروضة ليستمتع بحياة سعيدة مليئة بالألعاب والنشاطات، التي تلبى رغباته فالألعاب في رياض الأطفال وسيلة هامة في تعليم الطفل عن طريق استمتاعه بوقته وتوجيهه توجيهها سليماً.

وتشير "إخلاص عبد الحفيظ" (٢٠٠٢ : ١٤) إلى أن الإرشاد النفسي في المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى فهم الفرد لنفسه علي نحو أفضل وذلك من خلال التعرف، علي شخصيته واتجاهاته واستعداداته وامكانياته وخبراته وميوله وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية تجاه المواقف المختلفة، ومساعدته علي حل مشكلاتها وتنمية قدراته الشخصية وظروفه البيئية مما يحقق له التوافق في مختلف الظروف.

ويعرف "عبد الحميد الهاشمي" (٢٠٠٣ : ٨) البرامج الإرشادية بأنها برامج مقننه تقوم بها المشرفة بهدف تمكين الطفل بالخبرات والمعلومات. ويتم ذلك من خلال الأنشطة والمواقف التربوية ويكون الهدف الاساسي للبرنامج هو حل المشكلة من أجل النمو السليم.

يعرف "حامد زهران" (٢٠٠٥ : ٤٤٩) البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط مقنن في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة سواء كان للفرد او الجماعة، لجميع من ينتمي الي المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السليم ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها. ويرى أن برنامج الإرشاد النفسي يحدد : ماذا؟ كيف؟ من؟ أين؟ متى؟ كم؟ عملية الإرشاد النفسي. ويضيف أن برنامج الإرشاد النفسي هو : خدمة مخططة تسعى إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل مشكلاته الشخصية أو التربوية أو المهنية أو الصحية أو الأخلاقية التي يقابلها في حياته والتكيف معها.

يشير "محمد الخطيب" (٢٠٠٤ : ٣٢) أن مجال الإرشاد النفسي أصبح من المجالات الهامة في حياة الفرد في العصر الحالي وذلك بسبب ازدياد حاجه الإنسان إلى من يمسك بيده ويساعده على التغلب علي مشكلاته، حيث تزايدت مستويات الضغوط والاضطرابات النفسية والاجتماعية، نظرا لتغيير نمط الحياة وتباعد العلاقات بين الأفراد، وكذلك التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية والتطورات التي تحدث في حقل التربية والتعليم، حيث

أصبح الأفراد اليوم عرضه للصراعات النفسية الناجمة عن التغيرات الأسرية التي تحدث في مجتمعاتنا، كل ذلك يؤكد على ضرورة توجيهها وإرشادها نفسياً في عصرنا الحالي وذلك بهدف تجنب الوقوع في الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية، وكذلك تقوية الثقة بالنفس والمساعدة على حل المشكلات التربوية والاجتماعية والأسرية، مما يسهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتمتع بقدر عال من الصحة النفسية والتوافق النفسي.

ويرى "محمد سغان" (٢٠٠٥: ٥٢) أن العملية الإرشادية هي مجموعة الأعمال التي تتضمن المعارف والأنشطة والمهارات والإجراءات، وتتم على مراحل متتابعة ومتراصة ومتفاعلة، ويكون لكل مرحلة أهدافها، وتبدأ هذه المرحلة بالتشخيص ثم تصميم البرنامج الإرشادي ثم تنفيذه من خلال جلسات إرشادية واتصال وتفاعل جيد بين المرشد والمسترشد، كما يقوم المرشد النفسي بالعمل مع المسترشد أو القائمين على رعايته وتربيته بالتخطيط والتنفيذ للعملية الإرشادية.

وتضيف "إخلاص عبد الحفيظ" (٢٠٠٢: ٢٠) أن الإرشاد النفسي يلعب دوراً أساسياً ويستطيع معلم التربية الرياضية القيام بدور هام وفعال في تلك العملية، فعن طريق درس التربية الرياضية يمكن المعلم أن يتعرف على قدرات وإمكانات وميول واتجاهات واحتياجات التلاميذ والفروق الفردية بينهم، الأمر الذي يساعده من توجيههم إلى نوع النشاط الذي يتناسب مع قدراتهم المختلفة، كذلك يجب على المعلم تقنين البرامج الخاصة بتنمية ميول التلاميذ وإرشادهم إلى أفضل الطرق التي تسهم إلى تنمية قدراتهم المختلفة إلى أقصى حد ممكن.

ويضيف "محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل" (٢٠٠٢: ١٠٧) أن عملية الإرشاد النفسي الرياضي هي مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه وينمي شخصيته للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من تطوير الأداء، وتدعيم العلاقة بين الأفراد والعمل على ضرورة تماسك الجماعة عن طريق وضع البرامج التي تعمل على تنمية المهارات النفسية والعقلية وتطوير الجوانب الشخصية والمساهمة في حل المشكلات.

ويذكر "محمد علاوي" (٢٠١٢: ٤٧) أن الإرشاد هو العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المرشد النفسي الرياضي وبين الممارس للنشاط البدني والتي تسعى إلى المعاونة على حل المشكلات التي تعيق الممارس للنشاط البدني عن حلها بنفسه، والتي تصل إلى حد المرض النفسي أو العقلي أو غير ذلك من الاضطرابات الشخصية الحادة والتي قد تصيب الممارسين الأسوياء.

ويذكر "أحمد عزت" (١٩٩٥) أن الحالة المزاجية هي حالة انفعالية معتدلة نسبياً تنتاب الفرد فترة من الزمن أو تعاوده بين الحين والآخر أي أنها حالة مؤقتة قد تصاحب بالمرح أو

الاكتئاب أو السعادة أو الحزن أو بالهدوء أو الغضب، الاحتياج أو التجهم إذا استثير الفرد في أثنائها ظهر الانفعال الغالب على الحالة عنفاً، كما أنها تجذب الأفكار التي تتواءم معها، فالمكتئب تراوده أفكار الاكتئاب، فالحالة المزاجية أقل عنفاً وأطول بقاءً من الانفعال.

ويري "أسامه راتب" (١٩٩٢: ٤٥) أنه قد استخدم هذا المصطلح في مجال التربية البدنية والرياضة، حيث ظهر في المجال النفسي تحت مسمى البروفيل النفسي، وقد عرفه على أنه إطار فرضي تتجمع داخله مجموعة من السمات النفسية الدالة على متغيرات وسطية لدرجات مختلفة، تعتبر مسئولة عن مستويات الدافعية لدى الرياضيين.

ويذكر "أحمد أمين، بثينة فاضل" (٢٠٠٥: ٧٨) أنه يكاد يتفق الباحثين بالدراسات النفسية للرياضيين على أن التفوق في نشاط رياضي معين مرتبط إلى حد كبير بمدى ملاءمة البروفيل النفسي للرياضي بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

ويوضح "عباس محمود، رشاد صالح" (٢٠٠٣: ٤٩) إلى أن العدوان عبارة عن توقيع العقاب على الغير أو عقاب الذات والعدوان قد يكون مباشر أو غير مباشر بالجسم أو اللفظ بالنقد أو التهديد أو العصيان وبمخالفة التقاليد أو العرف أو الخروج عليهما والعدوان في الأعم مصحوباً بشحنه انفعاليه غاضبه والفرد قد يعتدي على الآخرين بسبب شعوره بالنقص وقد يعتدي أيضاً لتوكيد ذاته وإعلان وجوده.

ويؤكد "محمد حجاج" (٢٠٠٢: ١٦١) على أن العدوان يمثل السلوك الظاهري والملاحظ الذي يقصد إلحاق الأذى بالذات أو بالغير كما يعتبر العدوان من أخطر المشاكل الاجتماعية الواضحة في العصر الحالي حيث أنها مشكلة متشعبة الأبعاد لأنها تجمع ما بين التأثير النفسي والاجتماعي والاقتصادي على كل من الفرد والمجتمع.

ويوضح لنا "حسين فايد" (٢٠٠١: ٣٣) أن العدوان في هذا الآونة أصبح ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار، ولم يعد العدوان مقصوراً على الأفراد، وإنما اتسعت حدوده ليشمل بعض الجماعات في إطار المجتمع الواحد وكذلك بعض المجتمعات في عمومها، بل ويصدر أحياناً من الدول والحكومات وامتد ليشمل البيئة المحيطة.

ويشير "عبد الرحمن سليمان" (٢٠٠١: ٢٤) أن ذوى الاحتياجات الخاصة هم هؤلاء الذين يحتاجون طوال حياتهم أو خلال فترة من حياتهم إلى خدمات خاصة لكي ينموا أو يتعلموا أو يتدربوا أو يتوافقوا مع متطلبات حياتهم اليومية أو الأسرية أو الوظيفية أو المهنية، ويمكنهم بذلك أن يشاركوا في عمليات التنمية الاجتماعية والاقتصادية بقدر ما يستطيعوا، وبأقصى طاقاتهم كمواطنين، ومن ثم فإن هؤلاء الأفراد هم ذوى الاحتياجات الخاصة.

ويذكر "أسامة رياض" (٢٠٠٠: ١٩) أن من هذا المنطلق ركزت فلسفة الدولة لرعاية هذه الفئة من المعاقين وتدريبهم وتوظيفهم من خلال الكثير من الهيئات والوزارات الرسمية والأهلية الخيرية، كما وفرت لهم العديد من الأنشطة الرياضية والترويحية لما لها من أهمية كبيرة للمعاقين، فأهداف ممارسة النشاط الرياضي للمعاق تفوق أهميتها بالنسبة للأصحاء فبالإضافة لكونها ذات أهداف علاجية وبدنية ونفسية واجتماعية وتأهيله للمعاقين فإنها أيضا طريقة مثلي لسرعة عودة المعاق إلي مجتمعه وتفاعله مرة أخرى ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع مندمجا ومنغمسا فيه متفاعلا معه.

يذكر "أسامة راتب" (٢٠٠٨ : ١٣) إن المعاقين ذهنيا يتفاوتون في درجة قبولهم لحركة الجسم أو النشاط الرياضي فالفئة البسيطة التي تتراوح نسبة ذكائهم من ٥٠ : ٧٠% درجة في مقياس الذكاء ميوله إلى الحركة الدائمة وكل ذلك يتطلب من المعلم أن يتحمل مسئولية نوع الحركة الرياضية أو الجهاز المستخدم ونوع النشاط الرياضي الممارس الذي يتدرب عليه المعاق ذهنيا والذي يساعد في زيادة وتطوير الحركة لدى المعاق , ومن الممكن للمعاق ذهنيا تنمية ذاكرته وقدراته وإمكانياته واستعداداته الذهنية والمعرفية والحركية والرياضية إذا ما تم التدريب في مرحلة عمرية مبكرة وباستخدام الألعاب التربوية.

وقد وضع "Sherman , J. A" (٢٠٠١: ٩٧-١١١) مستويات لحالات الإعاقة الذهنية طبقا للتصنيف الاجتماعي كما يلي: المستوى الأول: يضم المعاقين الذين يمكنهم التكيف الاجتماعي بدرجة مقبولة نوعا، ويستطيعون الاعتماد على أنفسهم في كثير من شئونهم الخاصة، المستوى الثاني: ويشمل الأفراد الذين يمكنهم التكيف اجتماعيا في نطاق محدود، ويعتمدون على الآخرين في كثير من أمورهم، المستوى الثالث: ويشمل الأفراد الذين لا يستطيعون التكيف اجتماعيا، ويعتمدون على الآخرين في معظم شئونهم، المستوى الرابع: يضم الأفراد غير المتكيفين اجتماعيا نهائيا، ويعتمدون على الآخرين في جميع أمورهم.

ويذكر "كريستين ماكنتاير" (٢٠٠٤ : ١١٧) الطفل المعاق ذهنيا غير قادر اكتساب المهارة بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء، ولكن لابد من التأكيد على تعلم المهارات الحركية الأساسية كالوقوف الصحيح والمشي والجري والوثب والتعلق، وذلك باعتبارها حركات أساسية وضرورية لتكيفه البيئي، مع محاولة اكسابه بعض المهارات الرياضية الحركية (الخاصة) التي تناسب حالته، والتي لا تتطلب أبعاداً معرفية كثيرة أو توافقا عاليا بين أجزاء جسمه، وفي نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة البدنية وتحسين النغمة العضلية.

ومن خلال ما سبق يري الباحث أنه يجب الاهتمام بفئة المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لما لها من دور مؤثر وفعال داخل المجتمع حيث أن نسبة المعاقين ذهنيا عامة والقابلين للتعلم خاصة

في تزايد مستمر وأنهم قوة مؤثره في المجتمع يمكن الاستفادة منها وتوجيهها بدلاً من إهمالها لتصبح قوة فعالة داخل أي مجتمع بدلاً من أن تعرقله في عملية التقدم، ويجب أن يهتم جميع القائمين والعاملين على هذه الفئة بالاهتمام بالجوانب النفسية وأولى هذه الجوانب هو الاهتمام بحالته المزاجية والتي من خلالها يمكن أن يتعايش مع المجتمع الذي يعيش فيه ويستطيع التوافق معه وعدم القيام بأي سلوكيات عدوانية ضده، ويجب أن يتم رعايتهم في مختلف المجالات وخاصة في المجال النفسي حيث أن المجال النفسي هو المدخل الذي يمكن من خلاله تعديل سلوكهم في الحياة العامة، وأن الاهتمام بهم في الجانب النفسي الرياضي يمكن من خلاله تحقيق أعلى أتران نفسي لهم أثناء اشتراكهم في المجالات الرياضية مما يساعد على أن يعيشوا حياة نفسية سليمة خالية من أي عوائق نفسية تحول بينهم وبين الاستفادة من طاقاتهم في المجتمع الذي يعيشون فيه.

وتتجلى قيمة برنامج الإرشاد الرياضي للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في كونها وسيلة أساسية للتفريغ أو التنفيس الانفعالي لديهم والتخلص من العدوان ومقاومة الميول العدوانية وإكساب بعض المهارات التي تمكنهم من شغل وقت فراغهم والاندماج مع الآخرين، وللاستفادة التامة من هذه الفئة كان من الضروري أن يهتم الباحث بحالتهم النفسية وذلك من خلال الإرشاد النفسي حيث يكمن دوره في مساعدتهم في تحسين سلوكهم والتغلب على المشكلات النفسية التي يعانون منها، كذلك له دور في كيفية اختيار النشاط الذي يتناسب مع حالتهم الصحية كلاً حسب درجة إعاقته التي يعاني منها حتى يمكنهم إنجازه وتحقيق الصحة النفسية لهم.

ويعد البرنامج الإرشادي وسائل يستخدمها الأفراد لتحقيق النمو الشخصي والاجتماعي كما انه طريقة منظمة لتحليل حالة ما تحليلاً دقيقاً قدر المستطاع في معرفة طبيعة العناصر التي تربط بين بعضها، والتي تؤدي إلى وضع الحالة على ما هي عليه، وفي مدى إقامتها العلاقات المتبادلة بين العناصر المكونة لها فتكون وحدة متكاملة لتزودها بالوسائل التي تعود على الأمة بأحسن النتائج المتوخاة، وهذا ما أشارت إليه دراسة "سارة خلف" (٢٠١٤) والتي استهدفت التحقق من فاعلية برنامج الإرشاد السلوكي في تنمية بعض أبعاد المهارات الحياتية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم والتي أكدت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد مقياس المهارات الحياتية وتقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد فاعلية برنامج الإرشاد السلوكي، ودراسة "منى السيد" (٢٠١١) والتي أشارت أهم نتائجها الى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

ويمارس الإرشاد النفسي موقفياً في صورة برامج إرشادية تعرف بأنها عملية تربوية تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم شخصيته وتنمية إمكاناته ليستطيع حل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، لكي يحقق أهدافه التي يسعى إليها في حياته وبهذا يحافظ على صحته النفسية، فالبرنامج الإرشادي هو البيان الكلي لأنواع النشاط التي تقرر اتخاذها للقيام بعمل إرشادي معين أو بيان عن الموقف وتحديد المشكلات النفسية وتحديد الأهداف المنشودة، ثم حصر المواد المتاحة ووضع خطة عمل يمكن من خلال تنفيذها التغلب على المشاكل وتحقيق الأهداف في أقصر وقت وبأقل جهد وتكاليف ممكنة، وهذا ما أشارت إليه دراسة "مني رفاعي" (٢٠١٢) والتي استهدفت تصميم برنامج إرشادي لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى طفل الروضة حيث أشارت أهم نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الشعور بالوحدة النفسية لصالح القياس البعدي مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي.

الأمر الذي دعا الباحث إلى القراءة حول كيفية استخدام البرامج الإرشادية في المجال الرياضي، ومن خلال تلك القراءات استشعر الباحث إمكانية أن تكون تلك البرامج موجهة ومنظمة وفقاً للأسلوب العملي مفيدة في جعل المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم يستطيعون أداء التدريبات الحركية بصورة سلسة وبسيطة وتعمل على تحسين الجانب النفسي لديهم والوصول إلى حالة مزاجية سليمة والتخلص من أي ميول عدوانية تجاه الآخرين من خلال الممارسات الرياضية المقننة المستندة على الجوانب الإرشادية النفسية الإيجابية، لهذا قام الباحث باختيار البرامج الرياضية المدعومة بالتوجيه والإرشاد النفسي لمدى ملائمتها مع طبيعة الفئة المطبق عليها البرنامج.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج رياضي مدعوماً بالتوجيه والإرشاد النفسي والتعرف على فاعليته في تحسين بروفيل الحالات المزاجية وتخفيض حدة العدوانية لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بروفيل الحالات المزاجية وفي اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في العدوان وفي اتجاه القياس البعدي.
- ٣- تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تحسين بروفيل الحالات المزاجية وتخفيض حدة العدوانية لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بروفيل الحالات المزاجية وحدة العدوانية لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم عينة البحث.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث :

##### - البرنامج :

يعرفه "رأفت عوض" (٢٠٠٥، ٦) بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية وتربوية تستند إلى مبادئ وتقنيات " المدرسة السلوكية " حيث يقدم تدريبات من خلال مجموعة من الأنشطة في ضوء عدد من الجلسات تقدم إلى مجموعة من الأطفال خلال فترة زمنية محددة.

##### - برنامج الإرشاد النفسي :

يعرف "محمد سعفان" (٢٠٠٦ : ٢٠٢) بأنه مزيج من الأهداف الخاصة والاستراتيجيات الإرشادية الموجهة لتحقيق هذه الأهداف والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والإجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقويمه، والتنسيق بينهما.

##### - البرنامج الإرشادي الرياضي :

ترى "منى العامري" (١٩٩٣ : ٢٤) أن البرنامج الإرشادي الرياضي هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة، وغير المباشرة فردياً وجماعياً للأفراد بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو وتعديل سلوك الفرد كتنمية شخصيته ومساعدته علي تعلم أساليب جديدة لفهم نفسه ومشاعره والاستجابة لدوافعه والبيئة الاجتماعية المحيطة به، وذلك من خلال ممارسة الفرد لمجموعة من الأنشطة الرياضية الموجهة.

##### - البروفيل النفسي :

يعرفه "أحمد أمين، بثينة فاضل" (٢٠٠٥ : ٧٥) بأنه نموذج تخطيط لصحيفة نفسية، يتحدد علي أساسها الملامح الرئيسية للخصائص النفسية التي يتسم بها الفرد الرياضي.

##### - بروفيل الحالات المزاجية :

يعرفه "أحمد أمين، بثينة فاضل" (٢٠٠٥ : ٧٦) بأنه الصفحة النفسية التي تشير إلى نمط مميز من الاستجابات لمجموعة معينة من الأفراد كلاعبي المستويات الرياضية العالية مثلاً، ويتأسس على مجموعة من المقاييس أو الاختبارات أو القوائم الشخصية.

##### - العدوان :

يعرفه "مصطفى باهى، سمير جاد" (٢٠٠٤ : ٢٠٥) أنه عبارة عن سلوك ينبغي أن يكون موجهاً ضد فرد آخر يهدف إلى إلحاق الأذى به أو إيقاع الضرر مع الآخرين ويتضمن الإيذاء أو إلحاق الضرر أشكال عديدة منها التهجم أو العدوان اللفظي سواء كان مباشراً أو غير مباشراً.

## - التربية الرياضية للمعاقين :

يعرفه "عبد الحميد شرف" (٢٠٠٥ : ٢١) بأنها مظهر من مظاهر التربية تعمل علي تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي تحت قيادة واعية بهدف خلق المواطن الصالح اللائق لمجتمعنا بتربيته تربية شاملة متزنة بدنياً وعقلياً واجتماعياً للتكيف مع مجتمعنا والشعور بالسعادة.

### الدراسات السابقة :

١- دراسة "صفاء عطاالله" (٢٠١٦) بعنوان "تأثير برنامج تروحي على بعض الجوانب النفسية لدى الأطفال المعاقين بصرياً من (٨ : ١٢) سنة"، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تروحي للأطفال المعاقين بصرياً والتعرف على تأثيره على بعض الجوانب النفسية (مفهوم الذات، القلق) لدى الأطفال المعاقين بصرياً من (٨ : ١٢) سنة بمدينة المنيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس (القبلي- البعدي) لها، واستخدمت الباحثة لجمع البيانات مقياس مفهوم الذات ومقياس القلق، ويتمثل مجتمع البحث في الأطفال المعاقين بصرياً من (٨ : ١٢) سنة بالمنيا، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التروحي له تأثير إيجابي دال على القلق النفسي ومفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين بصرياً بمدينة المنيا.

٢- دراسة "أحمد عزت" (٢٠١٥) بعنوان "تأثير برنامج رياضي على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ذهنياً القابلين للتعلم بمدينة المنيا"، واستهدفت الدراسة إعداد برنامج رياضي للأطفال المعاقين ذهني القابلين للتعلم ويتم تحقيقاً ذلك من خلال المتغيرات الفسيولوجية (النبض - ضغط الدم - السعة الحيوية) والمتغيرات البدنية (٥٠ متر عدو- المرونة - القوة)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس (القبلي- البعدي) لها، يتمثل مجتمع البحث في التلاميذ المعاقين القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية بمدينة المنيا والبالغ عددهم ٢٢٠ طالب، وتم اختيار الطلاب ما بين (٨ : ١٢) سنة) وقد وصل عددهم (٩٠) طالب قابلين للتعلم، وقد قام الباحث اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد بلغت عشرة تلاميذ، وكانت من أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث وظهرت نسبة التحسن إلي تقدم مستوي القياس البعدي للمجموعة التجريبية مما يشير إلي ايجابية البرنامج المقترح للمعاقين ذهنياً ويسهم البرنامج التدريبي باستخدام القصص

الحركية على تنمية المهارات الحياتية والبرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي الحركات الأساسية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم والبرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث.

٣- دراسة "سارة خلف" (٢٠١٤) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في تنمية بعض المهارات الحياتية وتقدير الذات لدي الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم بمحاظفة المنيا"، واستهدفت الدراسة التحقق من فاعلية برنامج الإرشاد السلوكي في تنمية بعض أبعاد المهارات الحياتية للأطفال المعاقين عقلياً- القابلين للتعلم- بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة والتحقق من فاعليته في تنمية بعض أبعاد تقدير الذات، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الضابطة والتجريبية ذات القياس القبلي والبعدى والتتبعي، وتم اختيار العينة من الأطفال المعاقين عقلياً- قابلين للتعلم- من سن (٥-٩) سنوات ممن يقع مستوي ذكائهم ما بين (٥٠: ٧٠) درجة على مقياس جودانف هاريس Good enough & Harris لرسم الرجل وذلك بمدرسة الفكرية، الفصول الخاصة بمدرسة الجزويت بالمنيا، منشأة الشريعي بسمالوط، مع تدني درجاتهم في المهارات الحياتية وتقدير الذات، وتم استخدام أدوات الدراسة التالية مقياس جودانف هاريس Good enough & Harris لرسم الرجل تعريب فؤاد أبو حطب (١٩٧٧) ومقياس المهارات الحياتية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (إعداد الباحثة) ومقياس تقدير الذات للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم إعداد (Alexander , 2001) تعريب وتقنين (انتصار السيد، ٢٠١٢) وبرنامج الإرشاد السلوكي للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (إعداد الباحثة) ودليل المعلمة للبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، وكانت من أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد مقياس المهارات الحياتية وتقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.

٤- دراسة "أمير شتا" (٢٠١٣) بعنوان "فاعلية برنامج حركي مع الإرشاد والتوجيه في تحسين الكفاءة البدنية والصحية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم" واستهدفت الدراسة معرفة تأثير البرنامج المستخدم علي عناصر اللياقة البدنية للمعاقين ذهنياً واستخدم الباحث المنهج التجريبي مستعيناً بالتصميم (قبلي- بيني- بعدي) وكانت العينة (٣٠) طالب بنسبة ذكاء (٥٠-٧٠) درجة، اختيرت بالطريقة العمدية من معهد التربية الفكرية مدرسة طلعت حرب الابتدائية غرب المحلة وكانت القياسات المستخدمة لقوة العضلية

للذراعين والبطن والقدرة لعضلات الذراعين والرجلين - السرعة - الرشاقة - التحمل الدوري التنفسي - التوازن، وكانت من أهم النتائج كفاءة البرنامج الحركي في تحسين المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين الحالة الصحية العامة لدي عينة البحث، ضرورة الاهتمام ببرامج التوجيه والإرشاد الصحي داخل مدارس التربية الفكرية.

٥- دراسة "محمد العيسى" (٢٠١٣) بعنوان "أثر التمرينات بالمصاحبة الإيقاعية علي سرعة اكتساب الحركات الأساسية والتوافق الاجتماعي للتلاميذ المعاقين ذهنيا بمدينة غزة"، واستهدفت الدراسة التعرف علي اثر التمرينات بالمصاحبة الإيقاعية علي سرعة اكتساب الحركات الأساسية والتوافق الاجتماعي للتلاميذ المعاقين ذهنيا بمدينة غزة نسبة ذكائهم من ٥٠ إلي ٧٥% العمر من ٩ إلي ١٢ سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث طبقت الدراسة علي عينة عمدية متجانسة من تلاميذ مؤسسة الحق في الحياة قوامها (١٨) تلاميذ حيث اجري لهم قياس كل من المتغيرات الأساسية والبدنية وقد قسموا إلي مجموعتين متكافئتين إحداهما مجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح والاخري مجموعة ضابطة طبق عليها البرنامج الحركي في المؤسسة، وكان من أهم النتائج برنامج التمرينات البدنية بالمصاحبة الموسيقية له تأثير ايجابي علي مستوي تحسن أداء الحركات الأساسية والتوافق الاجتماعي للتلاميذ المعاقين ذهنيا، وجدت فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والمستخدم برنامج التمرينات بالمصاحبة الإيقاعية وبين المجموعة الضابطة والمستخدم منهج المؤسسة في مستوي تحسن المهارات الأساسية والتوافق الاجتماعي.

٦- دراسة "مني رفاعي" (٢٠١٢) بعنوان "فعالية برنامج إرشادي لتخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من أطفال الروضة المعاقين بصريا"، واستهدفت الدراسة الكشف عن الأنشطة التي توظف خصيصاً لتعديل الشعور بالوحدة النفسية للطفل المعاق بصرياً والتعرف على تصميم برنامج إرشادي لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى طفل الروضة، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي لعينة الأطفال المعاقين بصريا في الروضة حيث أنه يقوم على وجود مجموعة من الأطفال هي المجموعة التجريبية وذلك لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية، واشتمل عينة البحث علي (١٠) أطفال من أطفال الروضة وتتكون من أطفال من الجنسين ذكور وإناث تتراوح أعمارهم ما بين ٤ - ٦ سنوات بالمركز النموذجي لرعاية المكفوفين بجسر السويس بالقاهرة، واستخدم الباحث لجمع البيانات مقياس الشعور بالوحدة النفسية (إعداد: الباحثة) واستمارة بيانات شخصية (إعداد: الباحثة) ومقياس المستوى الاقتصادي للأسرة (إعداد: محمود منسى)، وكانت من

أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الشعور بالوحدة النفسية لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الشعور بالوحدة النفسية.

٧- دراسة "منى السيد" (٢٠١١) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم"، واستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٤٠) طفل معاقا عقليا كمجموعة تجريبية وتراوحت أعمارهم ما بين (١٠-١٢) سنة من مدرسة التربية الفكرية بطنطا، واستخدمت الباحثة كل من اختبار المهارات الاجتماعية لأطفال الروضة إعداد: (سهير كامل: بطرس حافظ: ٢٠٠٨) وبرنامج إرشادي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية (١١) أسبوعا بعدد (٢٢) جلسة وكل جلسة مدتها (٤٥) دقيقة، وكانت من أهم النتائج فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم في بعض المهارات الاجتماعية وفي اتجاه القياس البعدي.

٨- دراسة "ترافيس وساتشس Travis & sachs" (٢٠٠٩) بعنوان "الرياضة والأشخاص المعاقين ذهنياً" استهدفت الدراسة توضيح دور الرياضة علي مستوى العالم للمعاقين ذهنياً، استخدم الباحث المنهج الوصفي يعتمد علي الدراسات المسحية وكانت العينة حوالي مليون لاعب أو أكثر من المعاقين شاركوا في الألعاب الاولمبية، ومن أهم النتائج أن الرياضة لها دور هام للمعاقين ذهنياً في تنمية الثقة بالنفس والتخلص من المشكلات الصحية والاجتماعية وكذلك إعتدال القوام وإصلاح الإنحرافات التي تؤثر بدورها علي كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم.

٩- دراسة "فاطمة فوزي، ناجي محمد" (٢٠٠٤) بعنوان "فاعلية برنامج تروحي في تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية والحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج المقترح في تنمية بعض المهارات الحياتية (النفسية- الحركية) التي تتناسب والأطفال المعاقين ذهنياً " القابلين للتعلم"، وقد

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وجاءت عينة البحث : ٣٠ طفل من مدرسة دار الحنان، وجاءت أهم النتائج أن البرنامج الترويج المقترح أثر على تطور المهارات الحياتية للأطفال المعاقين ذهنياً "القابلين للتعلم" (رعاية الذات، مهارات اجتماعية، مهارات اقتصادية، مهارات لغوية ومهارات معرفية)، كما أثر البرنامج الترويج المقترح على تطور المهارات النفسية والتي تمثلت في ارتفاع ثقة الأطفال المعاقين بذاتهم، كما أثر أيضاً البرنامج الترويج المقترح على المهارات الحركية والذي تتمثل في تطور عنصر السرعة، قوة ذراعين، قوة رجلين، المرونة، الرشاقة، التوازن.

١٠- دراسة "بولمان وايفال poolman & eval" (٢٠٠٣) بعنوان "تأثير برنامج تربية رياضية خاص على مكونات اللياقة البدنية للمتخلفين عقلياً"، واستهدفت الدراسة التعرف تأثير برنامج تربية رياضية خاص على مكونات اللياقة البدنية للمتخلفين عقلياً واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين (التجريبية والضابطة)، واختار عينة قوامها (٤٤) طفلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، قوام كل واحدة منهما (٢٢) طفلاً وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في مكونات اللياقة البدنية.

١١- دراسة "آيات عبد المجيد" (٢٠٠٢) بعنوان "تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية للمعاقين ذهنياً"، وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج مقترح للتربية الحركية يتناسب مع الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم وتتراوح نسبة ذكائهم من (٥٠ - ٧٠) درجة وعمرهم الزمني من (٩ - ١٣) سنة ويتراوح عمرهم العقلي ما بين (٥ - ٧) سنوات وتأثيره على الكفاءة الحركية وعلى الكفاءة النفسية والاجتماعية لهم وجاءت عينة البحث : تم اختيار تلاميذ مدرسة التنقيف الفكري بحدائق القبة للعام الدراسي (٢٠٠١ - ٢٠٠٢) والبالغ عددهم (٨٦) تلميذاً من فئة القابلين للتعلم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالاستعانة بإحدى تصميماته التجريبية وهي المجموعة الوحدات ذات القياس القبلي والبعدي وجاءت أهم النتائج أدى استخدام برنامج التربية الحركية المقترح إلى تنمية الكفاءة والنفسية والاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

**خطة وإجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث، وقد استعان بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها.

## مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة سوهاج في المرحلة العمرية (من ٩ : ١٢) سنة والبالغ قوامهم (٧٧) معاق، وقام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية من مدرة التربية الفكرية بسوهاج بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٣٠) معاق. توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء السن والذكاء ومقياس بروفيل الحالات المزاجية ومقياس العدوان، والجدول (١) يوضح ذلك.

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
السن	١٠.١٧	١٠.٠٠	٠.٩٩	٠.٥١	
الذكاء	٥٨.٩٧	٥٩.٠٠	٢.٩٤	٠.٠٣-	
بروفيل الحالات المزاجية	التوتر أو القلق	٣٢.٦٧	٣٣.٥٠	٤.٩٣	٠.٥١-
	الاكتئاب	٤٢.٨٣	٤٣.٠٠	٨.٠٧	٠.٠٦-
	العداوة والغضب	٤١.٧٣	٤٠.٠٠	٦.٢٥	٠.٨٣
	العزيمة	٢٤.٠٧	٢٤.٠٠	٥.٠٨	٠.٠٤
	التعب	٢٣.٨٠	٢٣.٥٠	٤.٣٣	٠.٢١
	الارتباك أو الحيرة	٢٦.٥٧	٢٦.٥٠	٣.٦٠	٠.٠٦
العدوان	الصدقة	١٩.٣٠	١٨.٥٠	٦.٦٥	٠.٤٣
	العدوان البدني	٣٦.٣٠	٣٦.٠٠	٢.٩٤	٠.٣١
	العدوان اللفظي	٢١.١٣	٢١.٠٠	٢.٤٥	٠.١٦
	الغضب	٢٨.٦٣	٣٠.٥٠	٥.٥٧	١.٠٠-
	العداء	٣١.٥٣	٣١.٥٠	٣.٨٨	٠.٠٣
الدرجة الكلية	١١٧.٦٠	١٢٠.٥٠	١٠.٢٦	٠.٨٥-	

يتضح من جدول (١) ما يلي: تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في السن والذكاء ومقياس بروفيل الحالات المزاجية ومقياس العدوان ما بين (-١.٠٠، ٠.٨٣) أي أنها انحصرت ما بين (-٣، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.

## أدوات البحث :

استخدم الباحث الأدوات الآتية :

أولاً: اختبار الذكاء: (استانفورد - بينيه)

قام بتصميم هذا الاختبار (استانفورد - بينيه) ترجمة لويس كامل مليكة، واستخدم الباحث هذا الاختبار في تحديد مستوى الذكاء لعينة البحث لتحديد الأطفال المعاقين ذهنياً

القابلين للتعلم وهو يعد من المقاييس شائعة الاستخدام في مجال علم النفس، وهو يعد أول وسيلة موضوعية لتصنيف المعاقين ذهنياً وقد أثبتت فاعلية وكفاءة كأداة مقننة لقياس مستوى الذكاء في مجال الإعاقة الذهنية وكذلك بالنسبة للأطفال العاديين، وقد استخدم المقياس لتحديد نسبة الذكاء وحساب العمر العقلي لعينات البحث وتم حساب العمر العقلي من اختبار الذكاء عن طريق المعادلة :

$$\text{العمر العقلي} = \text{الذكاء} \times \frac{\text{العمر الزمني}}{100}$$

ثانياً: مقياس بروفيل للحالات المزاجية :

وصف المقياس :

قام بإعداد المقياس دوجلاس إم ماكثير Douglas M, Macnir و ماورس لور Mars Lor وليو أف دروبلمان Leu F., Droblman (١٩٧١م)، حيث يقيس الاضطرابات المزاجية، ويتكون من (٧) ستة أبعاد وهي :

- التوتر أو القلق. Tension or anxiety.
- الاكتئاب. Depression.
- العداوة. Hostility.
- العزيمة. Determination.
- التعب. Fatigue.
- الارتباك أو الحيرة. Confusion or uncertainty.
- الصداقة. Friendship.

كما يتكون المقياس من (٦٥) عبارة موزعة على الأبعاد وفقاً للترتيب التالي :

- التوتر أو القلق ويتكون من (٩) عبارات وهي (٢، ١٠، ١٦، ٢٠، ٢٢، ٢٦، ٢٧، ٣٤، ٤١).
- الاكتئاب ويتكون من (١٥) عبارة وهي (٥، ٩، ١٤، ١٨، ٢١، ٢٣، ٣٢، ٣٥، ٣٦، ٤٥، ٤٥، ٤٨، ٥٨، ٦١، ٦٢).
- العداوة ويتكون من (١٢) عبارة وهي (٣، ١٢، ١٧، ٢٤، ٣١، ٣٣، ٣٩، ٤٢، ٤٧، ٥٢، ٥٣، ٥٧).
- العزيمة ويتكون من (٨) عبارات وهي (٧، ١٥، ١٩، ٣٨، ٥١، ٥٦، ٦٠، ٦٣).
- التعب ويتكون من (٧) عبارات وهي (٤، ١١، ٢٩، ٤٠، ٤٦، ٤٩، ٦٥).
- الارتباك أو الحيرة ويتكون من (٧) عبارات وهي (٨، ٢٨، ٣٧، ٥٠، ٥٤، ٥٩، ٦٤).
- الصداقة ويتكون من (٧) عبارات وهي (١، ٦، ١٣، ٢٥، ٣٠، ٤٣، ٥٥).

ويندرج لكل عبارة ميزان تقديري خماسي يتم تصحيحه وفقاً لما يلي :

- لا على الإطلاق ( ١ ) درجة واحدة.
- قليلاً ( ٢ ) درجتان.
- باعتدال ( ٣ ) ثلاثة درجات.
- إلى حد ما ( ٤ ) أربعة درجات.
- جداً ( ٥ ) خمسة درجات.

المعاملات العلمية للمقياس :

أ- الصدق :

للتأكد من صدق المقياس قام دوجلاس إم ماكنير Douglas M, Macnir وماورس لور Mars Lor وليو أف دروبلمان Leu F., Droblman (١٩٧١م) باستخدام صدق التكوين الفرضي عن طريقة الاتساق الداخلي وقد بلغ معامل الارتباط بين كل عبارة والبعد المنتمية إليه ما بين (٠.٧٥ : ٠.٩٢).

ب- الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام دوجلاس إم ماكنير Douglas M, Macnir وماورس لور Mars Lor وليو أف دروبلمان Leu F., Droblman (١٩٧١م) بإيجاده باستخدام التجزئة النصفية باستخدام معامل الفا كرونباخ وقد بلغ معامل ثبات المقياس ما بين (٠.٦٣ : ٠.٩٦).

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالي :

أ- الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) معاق من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)  
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٢٠)

العبارات										الأبعاد
٤١	٣٤	٢٧	٢٦	٢٢	٢٠	١٦	١٠	٢	رقم العبارة	التوتر والقلق
٠.٧٥	٠.٦١	٠.٥٦	٠.٦٠	٠.٥١	٠.٦٦	٠.٧٥	٠.٦٨	٠.٦٢	معامل الارتباط	
٣٦	٣٥	٣٢	٢٣	٢١	١٨	١٤	٩	٥	رقم العبارة	الاكتئاب
٠.٧٣	٠.٧٢	٠.٥٨	٠.٥٣	٠.٥٦	٠.٧٦	٠.٥٣	٠.٨١	٠.٦٢	معامل الارتباط	
			٦٢	٦١	٥٨	٤٨	٤٥	٤٤	رقم العبارة	
			٠.٧٤	٠.٧٢	٠.٥٤	٠.٥٥	٠.٧٩	٠.٧٢	معامل الارتباط	
٤٧	٤٢	٣٩	٣٣	٣١	٢٤	١٧	١٢	٣	رقم العبارة	العداوة والغضب
٠.٦٨	٠.٧٠	٠.٦٠	٠.٥٠	٠.٧٩	٠.٨٤	٠.٤٧	٠.٧٨	٠.٧١	معامل الارتباط	
						٥٧	٥٣	٥٢	رقم العبارة	
						٠.٧٦	٠.٧٨	٠.٨١	معامل الارتباط	
	٦٣	٦٠	٥٦	٥١	٣٨	١٩	١٥	٧	رقم العبارة	العزيمة
	٠.٧٨	٠.٦٧	٠.٧٧	٠.٧١	٠.٧٣	٠.٧٢	٠.٦٧	٠.٦٦	معامل الارتباط	
		٦٥	٤٩	٤٦	٤٠	٢٩	١١	٤	رقم العبارة	التعب
		٠.٨٢	٠.٦٤	٠.٥١	٠.٦٠	٠.٦٩	٠.٥٥	٠.٥٣	معامل الارتباط	
		٦٤	٥٩	٥٤	٥٠	٣٧	٢٨	٨	رقم العبارة	الارتباك والحيرة
		٠.٨٢	٠.٧١	٠.٥٧	٠.٧٨	٠.٧٦	٠.٥٥	٠.٨٢	معامل الارتباط	
		٥٥	٤٣	٣٠	٢٥	١٣	٦	١	رقم العبارة	الصدقة
		٠.٥٨	٠.٧٠	٠.٧٩	٠.٧٢	٠.٧٧	٠.٦٩	٠.٧٣	معامل الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

ينتضح من جدول (٦) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٤٧ : ٠.٨٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن البعد على درجة مقبولة من الصدق.  
ب- الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ وذلك على عينة قوامها (٢٠) معاق من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)  
معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس (ن = ٢٠)

معامل ألفا	الأبعاد
٠.٨٢	التوتر أو القلق
٠.٩٠	الاكتئاب
٠.٩٠	العداوة والغضب
٠.٨٥	العزيمة
٠.٧٣	التعب
٠.٨٤	الارتباك أو الحيرة
٠.٨٣	الصدقة

يتضح من جدول (٣) ما يلي: تراوحت قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس ما بين (٠.٧٣ : ٠.٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ثالثاً: مقياس العدوان :

وصف المقياس :

قام بتصميمه "ارلوند ومارك- Arlond &Mark " (١٩٩٢) وقام بإعداد صورته للعربية "حسن حسن عبده" (٢٠٠٤).

ويتكون هذا المقياس من (٢٩) عبارة أمام كل عبارة ميزان تقدير يحتوي على (٥) خمسة بدائل لكي يختار المفحوص أحدها، وتدرج الإجابة من :

(١) درجة واحدة	ويقدر لها	غير موافق بشدة
(٢) درجتان	ويقدر لها	غير موافق
(٣) ثلاث درجات	ويقدر لها	محايد
(٤) أربعة درجات	ويقدر لها	موافق
(٥) خمس درجات	ويقدر لها	موافق بشدة

وتتراوح درجة المقياس ما بين (٢٩ - ١٤٥) درجة، كما اشتمل المقياس على (٤) أربعة أبعاد رئيسة وهي :

١- العدوان البدني :

طبقاً لهذا البعد يشعر الفرد بأنه غير قادر على التحكم في انفعالاته نظراً لاستثارته المرتفعة، متهور كثير الشجار، يقوم بتهديد ومهاجمة الآخرين والاعتداء عليهم بدنياً، ويحتوي هذا البعد على (٩) عبارات، العبارات التي في اتجاه البعد هي (١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٧، ٢٩)، والعبارة (٢٤) عكس اتجاه البعد.

٢- العدوان اللفظي :

يشير هذا البعد إلى أن الفرد كثير الجدل لا يتفق مع الآخرين، كثير النقد، كما أنه يرفض الدخول في نقاش مع الأفراد الذين لا يتفقون معه، يميل إلى استخدام الألفاظ الخارجة والكلمات الجارحة، ويحتوي هذا البعد على (٥) خمسة عبارات إيجابية أرقام (٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨).

٣- الغضب :

طبقاً لهذا البعد يشعر الفرد بسرعة وشدة الانفعال وعدم اعتدال المزاج والعصبية، ولا يستطيع السيطرة على غضبه، كما أن مظاهر التعبيرات الخارجية التي ترسم على ملامح

الوجه تكون معبره عن حالته الانفعالية، حيث يمكن الاستدلال على غضبه من خلالها، ويحتوي هذا البعد علي (٧) سبعة عبارات، العبارات التي في اتجاه البعد هي (٧، ١١، ١٩، ٢٢، ٢٥)، والعبارات (٣، ١٥) عكس اتجاه البعد.

٤- العداء :

طبقا لهذا البعد يشعر الفرد أنه غير قادر على مواجهة المواقف ويشعر بقلّة حيلته، وكثيرة الشك بمن حوله، يكون حريصا جداً في التعامل مع أصدقائه، لا يثق بالآخرين شديد الغيرة، ولديه انطباع سيئ عن الأفراد المحيطين به، ويحتوي هذا البعد علي (٨) عبارات، العبارات التي في اتجاه البعد هي (٤، ٨، ١٦، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٨)، والعبارة (١٢) عكس اتجاه البعد.

المعاملات العلمية للمقياس :

أ- الصدق :

قام "ارلوند ومارك- Arlond & Mark" (١٩٩٢) بحساب صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس الأربعة والدرجة الكلية للمقياس وقد بلغ معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له كالتالي: العدوان البدني (٠.٨٥)، العدوان اللفظي (٠.٧٢)، الغضب (٠.٨٣)، العداء (٠.٧٧)، المقياس ككل (٠.٨٩)، ويتضح من ذلك أن هذا المقياس له درجة عالية من الصدق وبالتالي فهو اختبار جيد يمكن استخدامه لقياس العدوان لدي الشباب الجامعي.

ب- الثبات :

قام "ارلوند ومارك- Arlond & Mark" (١٩٩٢) بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق وذلك عن طريق تطبيقه علي عينة قوامها (٣٧٢) ثم إعادة التطبيق مرة أخرى بفاصل زمني قدره (٩ أسابيع) من التطبيق الأول ثم قام بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، حيث كان علي النحو التالي العدوان البدني (٠.٨٠)، العدوان اللفظي (٠.٧٦)، الغضب (٠.٧٢)، العداء (٠.٧٢)، المقياس ككل (٠.٨٠)، ويتضح من هذا أن الأبعاد المكونة للمقياس لها درجة مناسبة من الثبات حيث تتراوح درجة الثبات بين (٠.٧٢-٠.٨٠).

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالي :

## أ- الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) معاق من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، كما قام أيضا بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس، والجداول (٤)، (٥)، (٦) توضح ذلك.

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٢٠)

العداء		الغضب		العدوان اللفظي		العدوان البدني	
معامل الارتباط	رقم العبارة						
٠.٨٣	٤	٠.٧٧	٣	٠.٦٨	٢	٠.٨١	١
٠.٧٠	٨	٠.٧٣	٧	٠.٨٠	٦	٠.٧٤	٥
٠.٨٥	١٢	٠.٦٩	١١	٠.٨٤	١٠	٠.٧٣	٩
٠.٨٤	١٦	٠.٨٥	١٥	٠.٧٥	١٤	٠.٧٨	١٣
٠.٨٦	٢٠	٠.٧٧	١٩	٠.٧٦	١٨	٠.٧٩	١٧
٠.٦٤	٢٣	٠.٧٨	٢٢			٠.٦٦	٢١
٠.٨٤	٢٦	٠.٧٨	٢٥			٠.٧١	٢٤
٠.٧٩	٢٨					٠.٧٢	٢٧
						٠.٧٦	٢٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٤) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٦٤ : ٠.٨٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

## جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط								
١	٠.٧٥	٧	٠.٥٩	١٣	٠.٦٢	١٩	٠.٦٨	٢٥	٠.٧٤
٢	٠.٦٩	٨	٠.٧٧	١٤	٠.٦٦	٢٠	٠.٧٥	٢٦	٠.٧٦
٣	٠.٨٠	٩	٠.٧٥	١٥	٠.٨٤	٢١	٠.٥٩	٢٧	٠.٥٢
٤	٠.٥٧	١٠	٠.٦٤	١٦	٠.٧١	٢٢	٠.٥٥	٢٨	٠.٦٧
٥	٠.٦٨	١١	٠.٥٧	١٧	٠.٥٤	٢٣	٠.٦٦	٢٩	٠.٨١
٦	٠.٦٩	١٢	٠.٦٦	١٨	٠.٦٣	٢٤	٠.٥٨		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٥) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٥٢ : ٠.٨٤) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

#### جدول (٦)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
العدوان البدنى	٠.٨٨
العدوان اللفظى	٠.٨٦
الغضب	٠.٨٩
العداء	٠.٨٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٦) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٨٦ : ٠.٨٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ب- الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ وذلك على عينة قوامها (٢٠) معاق من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، والجدول (٧) يوضح ذلك.

#### جدول (٧)

معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = ٢٠)

الأبعاد	معامل ألفا
العدوان البدنى	٠.٨٩
العدوان اللفظى	٠.٨٢
الغضب	٠.٨٨
العداء	٠.٩١
الدرجة الكلية	٠.٩٥

يتضح من جدول (٧) ما يلي: تراوحت قيم معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد ما بين (٠.٨٢ : ٠.٩١)، كما بلغ معامل ألفا للمقياس (٠.٩٥) وهى معاملات دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

البرنامج الرياضى المدعوم بالتوجيه والإرشاد النفسى :

تعتبر فئة الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم من أهم فئات ذوى الاحتياجات الخاصة حيث تكمن الإعاقة فى عدم قدرة الفرد على الحركة بحرية مثله مثل أى شخص عادى، لما لها

من آثار نفسية سيئة تنعكس على شخصية هؤلاء الأطفال وعلى قدرتهم على التعايش مع غيرهم من الأفراد العاديين.

لذلك كان للبرنامج الإرشادي الرياضي المدعومة بالتوجيه والإرشاد النفسي الأهمية القصوى في حل هذه المشكلات أولاً بأول حتى لا تزداد سوءاً ولكي يصبحوا قادرين على التحكم في انفعالاتهم وتصرفاتهم وسلوكهم وكذلك التكيف داخل المجتمع.

وقد لاحظ الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث أن هذه الفئة لم تحظى بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين في المجال الرياضي في المتغيرات قيد البحث.

#### الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج الحالي إلي تحسين بروفيل الحالات المزاجية وتخفيض حدة العدوانية لدي المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم من خلال جلسات البرنامج المقترح المدعومة بالتوجيه والإرشاد النفسي.

#### الأهداف الإجرائية للبرنامج :

استهدف البحث تصميم برنامج ارشادي رياضي مدعوما بالتوجيه والاشاد النفسي والتعرف على تأثيره على :

١- بروفيل الحالات المزاجية لدى العينة قيد البحث.

٢- تخفيض حدة العدوانية لدى العينة قيد البحث.

#### الأهداف الفرعية :

١- تنمية الثقة بالنفس وتقبل الذات لدى عينة البحث.

٢- البعد عن العنف والعداء والسلوكيات العدوانية غير المرغوبة.

٣- زيادة دافعيتهم والقدرة على تحمل المسؤولية.

٤- الاهتمام بالقيم والمعايير والقوانين داخل الجماعة.

٥- تنمية روح التعاون وإدخال البهجة والمرح إلى نفوس عينة البحث.

٦- مساعدة عينة البحث في اختيار النشاط الذي يتناسب مع قدراتهم وإمكانياتهم.

٧- القرب من عينة البحث وتفهم ظروفهم ومساعدتهم في مواجهة اي صعوبات يواجهوها.

٨- إكساب عينة البحث الألفة والمودة من خلال العمل داخل الجماعة.

٩- شغل تفكيرهم واستثمار إمكانياتهم في ما هو مفيد.

١٠- إثبات الذات من خلال الألعاب التنافسية والتي تتناسب مع ظروفهم.

١١- مساعدة عينة البحث في تفهم شخصيته وتقبل ذاته على ما هو عليه دون النظر لإعاقة.

### أغراض البرنامج :

١. أن يحسن لدي الطفل حالاته المزاجية ويقلل من السلوكيات العدوانية.
٢. أن يعدل لدي الطفل بعض السلوكيات السلبية مثل (إيذاء الآخرين - الغضب).
٣. أن ينمي لدي الطفل بعض مهارات التفاعل الاجتماعي، وذلك من خلال التركيز على العمل في الجماعة وتبادل الأدوار.
٤. أن ينمي لدي الطفل وعيه بذاته ومساعدته على تنمية ثقته بنفسه.
٥. أن يقف على أهمية الأنشطة الإيجابية التي يستجيب لها الأطفال وتساهم في الوصول بعملية التدريب إلي هدفها.
٦. أن يقف على أهم طرق وأساليب التدريس والتعليم التي تصلح للتطبيق مع الأطفال بصفة خاصة وذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة.
٧. أن يقف على دور المكافآت في تدعيم سلوكيات هؤلاء الأطفال.
٨. أن ينمي لدي الطفل التوحدي القدرة على التواصل اللفظي وغير اللفظي والتعبير عن أنفسهم.

### كما يهدف إلي :

- المساعدة إلى تفرغ الطاقة الكامنة لدى هؤلاء الأطفال.
- ممارسة السلوك الاجتماعي السليم مثل (الطاعة- النظام- التعاون- تبادل الأدوار).
- تنمية بعض قدرات الأطفال لتنمية مهارات التواصل مثل (الفهم، التقليد، الربط، التعرف).
- تنمية مشاعر عينة البحث ومهاراتهم وإدراك إمكاناتهم وقدراتهم علي الاعتماد علي النفس.
- مساعدة عينة البحث وحمايتهم بالأنشطة والحركة المناسبة خوفاً من تدهور قدراتهم.
- مساعدتهم علي تفهم حدودهم البدنية واكتشاف قدراتهم وتحقيق الحالات المزاجية الجيدة.
- اكتساب عينة البحث للسلوك السوي والمهارات يساعده علي ممارسة حياته بشكل طبيعي.
- تساعد الألعاب الترويحية والاسترخاء علي تخفيف حدة التوتر.
- تقليل العدوان من خلال الأنشطة الجماعية.
- تنمية الاستقلالية الذاتية في أداء المهام اليومية والاعتماد علي النفس في جميع الأعمال.
- زيادة الشعور بالسعادة وقيمة الذات.
- توفير فهم أوضح لعينة البحث عن طبيعة تلك الإعاقة ونواحي القصور التي يجب عليه تنميتها.

- إعطاء عينة البحث الإحساس بالقيمة والاحترام بغض النظر عن إعاقته وأنه ليس عبئاً علي المجتمع.
- تعزيز الفرصة أمام عينة البحث لتعلم وممارسة عدد من الأنشطة في وقت الفراغ مما يوحي لهم بالإحساس بالاكتماء الذاتي.
- تحقيق الأمن والسلامة لعينة البحث وكذلك للأدوات المستخدمة وأيضاً بالنسبة للمشرفين أثناء النشاط الحركي.

#### أسس البرنامج :

- ١- أن تتناسب محتويات البرنامج مع عينة البحث.
- ٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية.
- ٣- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- ٤- توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة.
- ٥- أن يحقق البرنامج الأهداف التي صمم من أجلها.
- ٦- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ٧- أن يتضمن البرنامج التشويق والمتعة والإثارة لدى عينة البحث.
- ٨- أن يحتوى البرنامج على الأنشطة التي تؤدي إلى التعاون والعمل وسط جماعة.
- ٩- أن يوفر البرنامج عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ١٠- مراعاة الفروق الفردية بين المعاقين.
- ١١- استخدام وسائل التقييم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.
- ١٢- استخدام أساليب التعزيز المناسبة.

#### تحديد موضوعات البرنامج :

في ضوء تحليل محتوى المراجع والبحوث العلمية قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى المحكمين في مجال علم النفس الرياضي، وذلك حول مكونات البرنامج وتحديد مدى مناسبتها في تحقيق الهدف الذي وضعت من أجله، وكذلك تحديد مدى مناسبة زمن البرنامج وزمن كل مكون من مكونات البرنامج.

ومن خلال نتائج استمارة استطلاع رأى المحكمين والتي أوضحت موافقة أكثر من (٩٠%) من المحكمين على مكونات البرنامج والزمن المخصص لكل محتوى من محتويات البرنامج وهي كالاتي :

- ١- التهيئة والإحماء (٥ ق)

٢- الإعداد البدني العام (١٥ ق)

٣- الجزء الرئيسي (٣٠ ق)

٤- الختام (تمريعات تهدئة واسترخاء) (١٠ ق)

ثم قام الباحث بتحديد كل محتوى من محتويات البرنامج وفقا لما يلي :

أولاً : الجانب المرتبط بالتوجيه والإرشاد النفسي :

محتويات البرنامج	أهداف البرنامج
التهيئة والإحماء ٥ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة المعاقين (بدنياً- نفسياً) للبدء فى البرنامج</li> <li>- توزيع المهام على كل المعاقين فى الفريق لمعرفة كل منهم واجباتهم داخل الوحدة.</li> <li>- خلق روح التعاون من خلال العمل فى جماعة.</li> </ul>
الإعداد البدني العام ٥ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اكتساب اللياقة البدنية من خلال التدريب الجيد.</li> <li>- غرس روح الكفاح والتصميم والإرادة وكذلك الثقة بالنفس.</li> <li>- تحسين اللياقة البدنية وتنميتها إلى الدرجة التى يتقبل فيها ذاته ويتمكن من مواجهة متطلبات الحياة اليومية.</li> </ul>
الجزء الرئيسي ٣٠ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحسين الحالة المزاجية للمعاقين.</li> <li>- الاندماج وسط الجماعة وتدعيم العمل الجماعي.</li> <li>- إدخال البهجة والفرحة إلى نفوس المعاقين.</li> <li>- التوافق مع الشخص ذاته ومع الآخرين من خلال العمل الجماعي.</li> <li>- تنمية السلوك المرغوب فيه والبعد عن السلوك الغير مرغوب.</li> <li>- تدعيم الثقة بقدرة أفراد الفريق على تحقيق الفوز والبعد عن أساليب الإحباط التى تؤدى إلى العدوان أو أى مظاهر أخرى مثل الانسحاب واليأس.</li> </ul>
محتويات البرنامج	أهداف البرنامج
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم التركيز على تحقيق الفوز وإنما التركيز على أن تكون المنافسة بغرض التنفيس الأنفعالى حتى لا يصاب بالإحباط.</li> <li>- التركيز على النقاط الإيجابية فى الأداء وتجنب التوجيهات السلبية حتى لا تؤدى إلى الشعور بالحزن.</li> <li>- ترسيخ قيم الصبر والكفاح والتعاون الجماعي وإتباع التعليمات.</li> <li>- استثارة دافعية المعاقين من خلال تحديد هدف معين والعمل على تحقيقه.</li> </ul>
الختام تمريعات تهدئة واسترخاء) ١٠ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهدئة جميع أجزاء الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية.</li> <li>- تهدئة جميع المعاقين من المثيرات المتوترة التى حدثت أثناء الممارسة وجعلهم فى حالة من الاستقرار النفسي.</li> <li>- الاستفادة من خبرات الفشل والهزيمة لتجنبها فى المسابقة القادمة.</li> </ul>

## ثانياً: الجانب الرياضي :

أهداف البرنامج	محتويات البرنامج
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة المعاقين من الجانب البدني</li> <li>- القيام بعمليات الإحماء لتحمل المجهود البدني</li> <li>- القيام بالجوانب الإدارية والتنظيمية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التهيئة والإحماء</li> <li>٥ق</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اكتساب اللياقة البدنية من خلال التدريب الجيد.</li> <li>- تحسين اللياقة البدنية وتميئتها.</li> <li>- تنفيذ التمرينات البدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الإعداد البدني العام</li> <li>٥ق</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنفيذ محتوى البرنامج الرئيسي لتنمية الجوانب البدنية وتحقيق الجانب الإرشادي النفسي.</li> <li>- إدخال البهجة والفرحة إلى نفوس المعاقين.</li> <li>- تحسين الحالة المزاجية للمعاقين.</li> <li>- التقليل من السلوكيات العدوانية.</li> <li>- التوافق مع الشخص ذاته ومع الآخرين من خلال العمل الجماعي.</li> <li>- التركيز على النقاط الإيجابية في الأداء وتجنب التوجهات السلبية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الجزء الرئيسي</li> <li>٣٠ق</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة إلى الحالة الطبيعية.</li> <li>- تنفيذ الألعاب الصغيرة.</li> <li>- تهدئة عضلات الجسم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الختام (تمرينات تهدئة واسترخاء)</li> <li>١٠ق</li> </ul>

## تحديد الجوانب الإرشادية :

- في ضوء الهدف من البرنامج قام الباحث بتحديد الجوانب الإرشادية والتي يتم تنفيذها من خلال البرنامج الرياضي وذلك لتعديل سلوك المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم وهي كالتالي :
- المشاركة الايجابية في تنفيذ البرنامج.
  - غرس روح الكفاح والتصميم والإرادة.
  - التحرر من الميول العدوانية.
  - الانجاز وتحقيق الصحة النفسية لهم.
  - إكساب عينة البحث القدرة على ضبط انفعالاتهم والتحكم فيها.
  - التعاون والمشاركة الفعالة والايجابية في تنفيذ البرنامج.
  - تدعيم وتشجيع المعاق عند صدور سلوك مرغوب.
  - استبعاد السلوك غير المرغوب فيه واحجابه.
  - تدعيم العمل الجماعي.
  - الالتزام الاخلاقي.
  - تحقيق التوافق مع عينة البحث ومع الآخرين.
  - إنشاء علاقات اجتماعية سليمة من خلال احتكاك الأفراد ببعضها.
  - تشجيع عينة البحث عند الأداء الجيد وتجنب مواقف الإحباط.

### تحديد الوسائل والطرق لتنفيذ البرنامج :

- قام الباحث بالاستعانة بمشرفي المدرسة.
- استخدام الأدوات المتوفرة والموجودة بالمدرسة.
- الاستعانة بالطبيب المختص فى تنفيذ البرنامج.

### الإمكانيات اللازمة للبرنامج :

- ملعب لتنفيذ محتوى البرنامج.
- كراسي.
- أجهزة وثب صغيرة.
- سلات بلاستيك.
- أقماع بلاستيك.
- كرات بلاستيك صغيرة.
- كرات طبيية.
- مكعبات.
- صفارة.
- أعلام.
- كرات بلاستيك صغيرة.
- كراسي.
- أجهزة وثب صغيرة.
- سلات بلاستيك.
- أقماع بلاستيك.
- كرات طبيية.
- مكعبات.
- صفارة.
- أعلام.

### الحدود الإجرائية :

### - الحدود الزمنية :

استغرق تنفيذ البرنامج على العينة قيد البحث (٨) أسبوع فى الفترة من ٢٠١٩/١٠/٢٠م إلى ٢٠١٩/١٢/١٢م بواقع (٣) وحدات أسبوعيا زمن الوحدة اليومية (٦٠) دقيقة ووصل اجمالى ساعات البرنامج إلى (٢٤) ساعة.

### جدول (٨)

### توزيع أيام البرنامج المقترح

رقم الوحدة اليوم والتاريخ		الأسبوع	
الثالثة الخميس ١٠/٢٤	الثانية الثلاثاء ١٠/٢٢	الأولى الأحد ١٠/٢٠	الأسبوع الأول
السادسة الخميس ١٠/٣١	الخامسة الثلاثاء ١٠/٢٩	الرابعة الأحد ١٠/٢٧	الأسبوع الثاني
التاسعة الخميس ١١/٧	الثامنة الثلاثاء ١١/٥	السابعة الأحد ١١/٣	الأسبوع الثالث
الثانية عشر الخميس ١١/١٤	الحادية عشر الثلاثاء ١١/١٢	العاشرة الأحد ١١/١٠	الأسبوع الرابع
الخامسة عشر الخميس ١١/٢١	الرابعة عشر الثلاثاء ١١/١٩	الثالثة عشر الأحد ١١/١٧	الأسبوع الخامس
الثامنة عشر الخميس ١١/٢٨	السابعة عشر الثلاثاء ١١/٢٦	السادسة عشر الأحد ١١/٢٤	الأسبوع السادس
الحادية والعشرون الخميس ١٢/٥	العشرون الثلاثاء ١٢/٣	التاسعة عشر الأحد ١٢/١	الأسبوع السابع
الرابعة والعشرون الخميس ١٢/١٢	الثالثة والعشرون الثلاثاء ١٢/١٠	الثانية والعشرون الأحد ١٢/٨	الأسبوع الثامن

**الحدود المكانية :**

محافظة سوهاج- مدرسة التربية الفكرية.

**الحدود البشرية :**

الخبراء والمتخصصون- مشرفي ومدرربي المدرسة- عينة البحث.

**أساليب تقويم البرنامج :**

استخدم الباحث مزيج من أساليب التقويم منها الموجة وغير الموجة وذلك حسب نوع

اللعبة الموجودة بالوحدة.

**خطوات إجراء البحث :****أ- الدراسة الاستطلاعية :**

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات الدراسة حيث قام بتطبيقها على عينة من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية قوامها (٢٠) طفل في الفترة من ٥: ١٠/١٠/٢٠١٩م وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبتها للتطبيق على عينة الدراسة.

**ب- تطبيق الدراسة :**

بعد تحديد العينة واختبار أدوات الدراسة والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحث بتطبيق البرنامج على جميع أفراد العينة قيد الدراسة وكانت فترة التطبيق من ٢٠/١٠/٢٠١٩م وحتى ١٢/١٢/٢٠١٩م.

**المعالجات الإحصائية :**

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن المئوية.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الفا لكرونباخ.
- معامل ايتا.

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥)، كما استخدم برنامج Spss

لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

عرض نتائج الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي

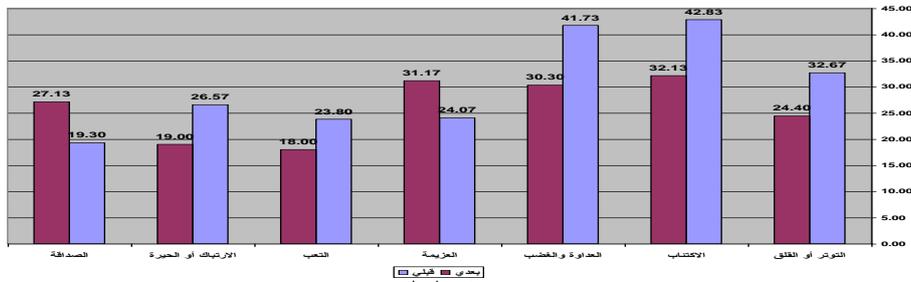
لمجموعة البحث في بروفيل الحالات المزاجية وفي اتجاه القياس البعدي.

## جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث فى بروفيل الحالات المزاجية (ن = ٣٠)

قيمة ايتا <sup>٢</sup>	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	
٠.٥٨	٦.٣٢	٩.٤١	٢٤.٤٠	٤.٩٣	٣٢.٦٧	التوتر أو القلق
٠.٤٣	٤.٧٢	١٣.٣٣	٣٢.١٣	٨.٠٧	٤٢.٨٣	الاكتئاب
٠.٥٦	٦.١١	١١.١٠	٣٠.٣٠	٦.٢٥	٤١.٧٣	العداوة والغضب
٠.٣٦	٤.٠٠	٧.٩٠	٣١.١٧	٥.٠٨	٢٤.٠٧	العزيمة
٠.٤٤	٤.٧٨	٦.٩٣	١٨.٠٠	٤.٣٣	٢٣.٨٠	التعب
٠.٥٥	٥.٩٢	٧.٣٢	١٩.٠٠	٣.٦٠	٢٦.٥٧	الارتباك أو الحيرة
٠.٤٧	٥.٠٧	٦.٤٨	٢٧.١٣	٦.٦٥	١٩.٣٠	الصدقة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٥



شكل (١)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث في بروفيل الحالات المزاجية

يتضح من جدول (٩) ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في بروفيل الحالات المزاجية في اتجاه القياس البعدى، كما تراوحت قيم ايتا ما بين (٠.٣٦ : ٠.٥٨) مما يدل على إيجابية البرنامج الرياضي المدعوم بالتوجيه والإشاد النفسى في تحسين بروفيل الحالات المزاجية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم عينة البحث.

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن أنشطة البرنامج الرياضى المدعوم بالتوجيه والإرشاد النفسى قد أدت إلى تحسين بروفيل الحالات المزاجية لدى الأطفال، فالبرامج المعتمدة على الإرشاد النفسى لتلك الفئة لها دوراً كبيراً فى تحسين المهارات النفسى وخاصة الحالة المزاجية لدى الطفل فهي تعمل على ارتفاع حالته المزاجية وقدرته على التغلب على التوتر والقلق وكذلك مسببات الاكتئاب فى حياته الشخصية والعملية، كما تؤدي إلى التخلص من العداوة والغضب وزيادة عزمته وعدم إحساسه بالتعب البدنى أو النفسى وعدم حدوث أي ارتباك أو حيرة فى حياته وكذلك تعمل على زيادة الروابط الاجتماعية وإقباله على تكوين صداقات جديدة وتفاعله الإيجابى مع أقرانه فى المجتمع وشعوره بأنه جزء لا يتجزأ من كيان

الجماعة مما يؤدي إلي تحسين الجوانب النفسية والمزاجية لديه وجعله قادر على ممارسة حياتهم أفضل مما كانوا عليها بدرجة مناسبة.

وقد ساعدت أنشطة البرنامج واستخدام الإرشاد النفسي إلي تحسين قدرات هؤلاء الأطفال على التعبير عن حاجاتهم الأساسية والنفسية ويصبحوا أكثر استقلالية واعتمادا على أنفسهم، كما ساعدت المشرفين على أن يكونوا أكثر نجاحا عند تدريسهم لأطفالهم من خلال هذه الأنشطة، فتلك الأنشطة تساعد الطفل على فهم وأداء المهام المطلوبة وتساعد على سهولة الحركة بطريقة أكثر فاعلية مما يؤدي إلي صفو الحالة المزاجية لديه.

وهذا ما أكدته دراسة "أحمد عزت" (٢٠١٥) حيث أشارت نتائجها إلي أنه يسهم البرنامج التدريبي باستخدام القصص الحركية على تنمية المهارات الحياتية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، ودراسة "سارة خلف" (٢٠١٤) حيث أشارت نتائجها إلي أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد مقياس المهارات الحياتية وتقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة "محمد العيسى" (٢٠١٣) حيث أشارت نتائجها إلي أن برنامج التمرينات البدنية بالمصاحبة الموسيقية له تأثير ايجابي علي مستوي تحسن أداء الحركات الأساسية والتوافق الاجتماعي للتلاميذ المعاقين ذهنيا، وجدت فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والمستخدم برنامج التمرينات بالمصاحبة الإيقاعية وبين المجموعة الضابطة والمستخدمة منهج المؤسسة في مستوي تحسن المهارات الأساسية والتوافق الاجتماعي، ودراسة "ترافيس وساتشس Travis & sachs" (٢٠٠٩) حيث أشارت نتائجها إلي أن الرياضة لها دور هام للمعاقين ذهنياً في تنمية الثقة بالنفس والتخلص من المشكلات الصحية والاجتماعية، ودراسة "فاطمة فوزي، ناجي محمد" (٢٠٠٤) حيث أشارت نتائجها إلي أن البرنامج الترويح المقترح أثر على تطور المهارات الحياتية للأطفال المعاقين ذهنيا " القابلين للتعلم " (رعاية الذات، مهارات اجتماعية، مهارات اقتصادية، مهارات لغوية ومهارات معرفية)، كما أثر البرنامج الترويح المقترح على تطور المهارات النفسية.

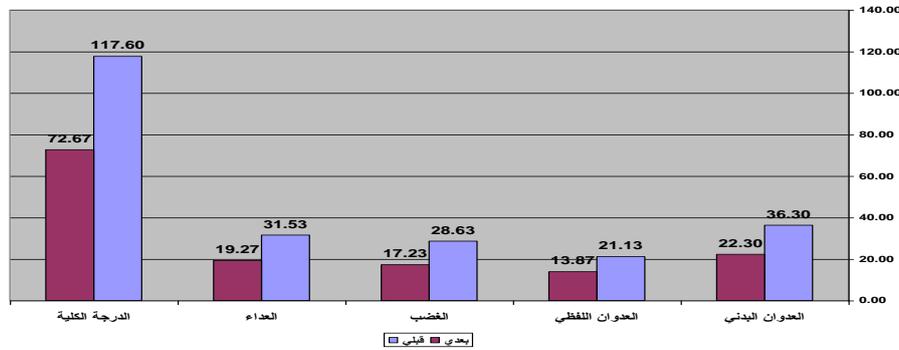
عرض نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في العدوان وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (٩)  
دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في العدوان  
(ن = ٣٠)

قيمة ايتنا <sup>٣</sup>	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٧٦	٩.٥١	٧.٣٤	٢٢.٣٠	٢.٩٤	٣٦.٣٠	العدوان البدني
٠.٧٢	٨.٧١	٤.٣٥	١٣.٨٧	٢.٤٥	٢١.١٣	العدوان اللفظي
٠.٧٢	٨.٦٩	٥.٢٧	١٧.٢٣	٥.٥٧	٢٨.٦٣	الغضب
٠.٧٤	٩.٠٣	٥.٩٣	١٩.٢٧	٣.٨٨	٣١.٥٣	العداء
٠.٧٨	١٠.٢١	٢٠.٤٤	٧٢.٦٧	١٠.٢٦	١١٧.٦٠	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٥



شكل (٢)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي  
لمجموعة البحث في العدوان

يتضح من جدول (٩) ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في العدوان في اتجاه القياس البعدي، كما تراوحت قيم ايتنا ما بين (٠.٧٢): (٠.٧٨) مما يدل على إيجابية البرنامج الرياضي المدعوم بالتوجيه والإشاد النفسي في خفض حدة العدوانية بروفيل الحالات المزاجية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم عينة البحث. ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن البرنامج المقترح ودعمه بالإرشاد والتوجيه النفسي له دور كبير على تخلص المعاقين من دوافع العنف والعدوان، فالمعاق عندما يشعر بأن هناك أنشطة تشبع رغباته وتطلعاته في جو من المنافسة الشريفة يكون لديه رغبة في اللعب النظيف والبعد عن أي محاولات قد تتسبب في إيذاء الآخرين، فتعرض المعاق لأي عقاب نتيجة السلوكيات العدوانية قد يؤدي إلى الإقصاء خارج ممارسة النشاط، ومن خلال ذلك فالمشرف يجب أن يدعم لديهم العلاقات الاجتماعية السليمة التي تؤدي إلى زيادة انجذابهم إلى بعضهم

البعض وزيادة قدرتهم علي الوصول إلى حالة مرتفعة من التفاعل الاجتماعي والترابط أثناء الممارسات الرياضية، كما أنه يجب أن يوجههم إلى البعد عن السلوكيات العدائية التي تتسبب في إضعاف فرص مشاركته وعدم قدرته علي تحقيق أهدافه وتضرر بمصلحة الآخرين. كما يرجع الباحث ذلك إلى أن طبيعة ممارسة الأنشطة الرياضية بجانب الإرشاد النفسي تؤدي إلى تفرغ الشحنات العدائية في ممارسة الرياضة ولكن بشكل مقنن وفقاً للوائح وقوانين خاصة بكل نشاط يجعل من المنافسة سلوك اجتماعي مقبول حتى ولو كانت تتميز بالخشونة، فالعدوان يظهر في ممارسة الأنشطة الرياضية ولكن بشكل مقنن يحافظ على سلامة المعاقين وعدم تعرضهم للإيذاء وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة إلى انخفاض في العدوان فأدى إلى انخفاض العدوان البدني لدى المعاقين من خلال الاحتكاك البدني المشروع في الرياضة والذي لا يسبب أي نوع من الإيذاء وكذلك العدوان اللفظي الذي تفرضه الأنشطة الرياضية في اللوائح والقوانين ودعوتها المستمرة إلى التحلي بالصفات الأخلاقية والبعد عن السلوك الغير سوى وكذلك أدى إلى تحكم المعاقين في غضبهم ومحاولة الاتزان النفسي والانفعالي وضبط النفس وقلة مستوى العداء تجاه الآخرين مما أدى إلى ظهور تلك الصفات والعادات في حياتهم الاجتماعية نظراً لتطبعهم بها ومزاولة تلك العادات والأساليب المتكررة في ممارسة الأنشطة الرياضية.

فطبيعة الأنشطة الرياضية وخاصة الإرشادية منها هي أنشطة قادرة على التحكم في سلوكيات الأفراد نظراً للمتعة التي تقدمه وطبيعة التوجيه المتكرر للوصول إلى أفضل المستويات والتحلي بالروح الرياضية من جانب المعاقين.

وهذا ما أكدته دراسة "صفاء عطاالله" (٢٠١٦) حيث أشارت نتائجها إلى أن البرنامج الترويجي له تأثير إيجابي دال على القلق النفسي ومفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين بصرياً بمدينة المنيا، ودراسة "مني رفاعي" (٢٠١٢) حيث أشارت نتائجها إلى أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الشعور بالوحدة النفسية لصالح القياس البعدي.

#### عرض نتائج الفرض الثالث :

تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تحسين بروفيل الحالات المزاجية وتخفيض حدة العدوانية لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

## جدول (١١)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في بروفيل الحالات المزاجية وتخفيض حدة العدوانية لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم (ن = ٣٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن	
بروفيل الحالات المزاجية	التوتر أو القلق	٣٢.٦٧	٢٤.٤٠	%٢٥.٣١
	الاكتئاب	٤٢.٨٣	٣٢.١٣	%٢٤.٩٨
	العداوة والغضب	٤١.٧٣	٣٠.٣٠	%٢٧.٣٩
	العزيمة	٢٤.٠٧	٣١.١٧	%٢٩.٥٠
	التعب	٢٣.٨٠	١٨.٠٠	%٢٤.٣٧
	الارتباك أو الحيرة	٢٦.٥٧	١٩.٠٠	%٢٨.٤٩
	الصدقة	١٩.٣٠	٢٧.١٣	%٤٠.٥٧
العدوان	العدوان البدني	٣٦.٣٠	٢٢.٣٠	%٣٨.٥٧
	العدوان اللفظي	٢١.١٣	١٣.٨٧	%٣٤.٣٦
	الغضب	٢٨.٦٣	١٧.٢٣	%٣٩.٨٢
	العداء	٣١.٥٣	١٩.٢٧	%٣٨.٨٨
	الدرجة الكلية	١١٧.٦٠	٧٢.٦٧	%٣٨.٢١

يتضح من جدول (١١) ما يلي: تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في تحسين بروفيل الحالات المزاجية وتخفيض حدة العدوانية لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ما بين (%٢٤.٣٧ : %٤٠.٥٧)، مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح المدعوم بالتوجيه والارشاد النفسي في تحسين بروفيل الحالات المزاجية وتخفيض حدة العدوانية لدى عينة البحث.

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى تأثير البرنامج المقترح المدعوم بالإرشاد النفسي وقدرته على وصول المعاقين الى أفضل الحالات المزاجية، فالحالات المضطربة تؤدي إلى حدوث بعض الاضطرابات البدنية والنفسية وكذلك الفسيولوجية كالاضطراب في عدد ضربات القلب وتشنج العضلات والارتجالية في الأداء مما يؤثر على الحالة النفسية للمعاقين وبالتالي ينعكس على بالسلب على حالتهم العدوانية نتيجة عدم اتزانه الانفعالي، فشعور المعاق بالتوتر والقلق وكذلك وصوله إلى مرحلة الاكتئاب وكذلك ظهور التعب المؤثر كل هذه الأسباب قد تؤدي إلى الارتباك والحيرة من جانبه وكذلك قد توصل بالمعاق إلى العداوة تجاه زملائه من الأقران مما يحول إلى اندماجه الاجتماعي ويعرضه إلى الاستبعاد من قبل ممارسة الأنشطة نتيجة لسلوكه العدواني.

كما يتبين من تلك النتائج ايجابية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في خفض حدة العدوان لدى المعاقين حركياً، فقد أظهرت نتائج نسب التحسن وجود تحسن ملحوظ في نتائج القياس البعدي مما يدل على أن ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتصف بالنواحي الإرشادية قد

أدى إلى حدوث تحسن ملحوظ في العدوان لدى عينة البحث فقد أدى إلى انخفاض العدوان لديهم نتيجة تحكمهم في انفعالاتهم وتفريغ شحناتهم البدنية فيها وكذلك قلة السلوكيات العدائية اللفظية نتيجة الممارسة الايجابية للرياضة وكذلك النواحي الإرشادية التي يتلقونها للتحكم في ألفاظهم وكذلك التحلي بالروح الرياضية وكذلك أدى البرنامج المقترح إلى ارتفاع حالتهم المزاجية الايجابية وقدرتهم علي التحكم في الغضب والانفعالات الخاصة بهم وكذلك قلة العداء لديهم نتيجة التحكم في سلوكياتهم تجاه الآخرين والضبط النفسي والانفعالي.

وهذا ما أكدته دراسة "منى السيد" (٢٠١١) حيث أشارت نتائجها إلى أن فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم، وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم في بعض المهارات الاجتماعية وفي اتجاه القياس البعدي، ودراسة "ترافيس وساتشس Travis & sachس" (٢٠٠٩) حيث أشارت نتائجها إلى أن الرياضة لها دور هام للمعاقين ذهنياً في تنمية الثقة بالنفس والتخلص من المشكلات الصحية والاجتماعية.

عرض نتائج الفرض الرابع :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بروفييل الحالات المزاجية والعدوان لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعليم عينة البحث.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين بروفييل الحالات المزاجية والعدوان لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعليم عينة البحث (ن = ٣٠)

العدوان					المقياس	
الدرجة الكلية	العداء	الغضب	العدوان اللفظي	العدوان البدني		
**٠.٥٥	*٠.٤٨	*٠.٣٩	*٠.٥٠	*٠.٥٨	التوتر أو القلق	بروفيل الحالات المزاجية
*٠.٤٨	*٠.٤٥	*٠.٣٥	*٠.٤١	*٠.٤٧	الاكتئاب	
*٠.٥٤	*٠.٤٨	*٠.٤١	*٠.٤٨	*٠.٥٣	العداوة والغضب	
*٠.٤٦-	*٠.٤٨-	*٠.٥٠-	*٠.٣٦-	*٠.٣١-	العزيمة	
*٠.٥٠	*٠.٤٤	*٠.٤٠	*٠.٤٤	*٠.٥٠	التعب	
*٠.٥٢	*٠.٤٩	*٠.٣٨	*٠.٤٧	*٠.٥٠	الارتباك أو الحيرة	
*٠.٤٧-	*٠.٤٢-	*٠.٤٦-	*٠.٤٤-	*٠.٣٨-	الصدقة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١ \* تعني وجود دلالة إحصائية

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أبعاد (التوتر والقلق، الاكتئاب، والعداوة والغضب، التعب، الارتباك أو الحيرة) من مقياس بروفييل الحالات المزاجية وجميع أبعاد مقياس العدوان والدرجة الكلية له.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين أبعاد (العزيمة، الصداقة) من مقياس بروفيل الحالات المزاجية وجميع أبعاد مقياس العدوان والدرجة الكلية له.

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن بروفيل الحالات المزاجية التي تتمتع بصفات سلبية ترتبط إيجابياً بالعدوانية، فتلك البروفيلات المزاجية السلبية هي مجموعة السمات النفسية السلبية التي تعكس صفو المعاق وتعمل على بلوغه مرحلة من الارتباك والتوتر والقلق وكذلك تؤدي إلى الاكتئاب مما يعمل على زيادة مستوى العداء والعدوانية تجاه النفس وتجاه الآخرين، أما التخلص من تلك البروفيلات المزاجية يؤدي إلى زيادة من الثقة بالنفس وزيادة عزيمة المعاق وزيادة رغبتهم في تكوين صداقات مع الآخرين مما يدعم النواحي الاجتماعية وبالتالي إحساسه بأنه شخص مرغوب فيه مما يدفعه للقيام بسلوك إيجابي قوامه المشاركة والتعاون وبذل الجهد مع الآخرين حتى يشبع هذه الحاجات، ومن ثم يشعر بالمرغوبة وتقبل الآخر له وتقبله هو للآخر مما يؤكد صفة حالته المزاجية وتحقيق اندماجه مع أقرانه.

فالأنشطة الجماعية الموجه والتي تعتمد على الدمج بين الجانب الرياضي والإرشادي النفسي لها دور كبير في الارتقاء بمستوي المعاق في حالاته المزاجية وتعمل على خفض حدة العدوانية لديه، فتكاتف المعاقين مع بعضهم من أجل تحقيق أفضل النتائج يضع على كل فرد في مسئولية منفردة من أجل إعطاء كل ما لديه من مجهودات للوصول إلى أفضل النتائج وبالتالي فترتفع حالاته المزاجية ويحاول الوصول إلى أفضل النتائج وتحقيق أهدافه الخاصة وأهداف الجماعة والبعد عن أي عدوانية تجاه الآخرين.

وهذا ما أكدته دراسة "أمير شتا" (٢٠١٣) حيث أشارت نتائجها إلى كفاءة البرنامج الحركي في تحسين المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين الحالة الصحية العامة لدي عينة البحث، ضرورة الاهتمام ببرامج التوجيه والإرشاد الصحي داخل مدارس التربية الفكرية، ودراسة "آيات عبد المجيد" (٢٠٠٢) حيث أشارت نتائجها إلى أن أدى استخدام برنامج التربية الحركية المقترح إلى تنمية الكفاءة النفسية والاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

#### الاستخلاصات :

- ١- البرنامج الرياضي المدعوم بالتوجيه والإرشاد النفسي له تأثير إيجابي دال على تحسين الحالات المزاجية لدي المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.
- ٢- المساهمة في إيجاد بدائل غير تقليدية باستخدام البرنامج الرياضي المدعوم بالتوجيه والإرشاد النفسي لخفض حدة العدوانية لدي المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم والتي يصعب على المربين خفضه بالطرق التقليدية.

- ٣- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بروفييل الحالات المزاجية في اتجاه القياس البعدي.
- ٤- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في العدوان في اتجاه القياس البعدي.
- ٥- تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة قيد البحث في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية قيد البحث ما بين (٣.٧٤% : ٦٦.٢٨%) مما يدل على حدوث تحسن لأطفال العينة في المهارات الحركية الأساسية نتيجة تعرضهم للبرنامج المقترح.
- ٦- وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أبعاد (التوتر والقلق، الاكتئاب، والعداوة والغضب، التعب، الارتباك أو الحيرة) من مقياس بروفييل الحالات المزاجية وجميع أبعاد مقياس العدوان والدرجة الكلية له.
- ٧- وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين أبعاد (العزيمة، الصداقة) من مقياس بروفييل الحالات المزاجية وجميع أبعاد مقياس العدوان والدرجة الكلية له.

#### التوصيات :

#### في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ١- دعوة القائمين على المؤسسات التربوية في مجال الإعاقة الذهنية إلى الاستعانة بالبرنامج الرياضي المدعوم بالتوجيه والإرشاد النفسي في تحسين بروفييل الحالات المزاجية وتخفيض حدة العدوانية لدى الأطفال.
- ٢- ضرورة الاهتمام بالبرامج الرياضية للطفل حيث أن استخدام البرامج المعدة وفقاً لأنشطة اللعب لها تأثير إيجابي في تحسين المهارات النفسية لديهم.
- ٣- ضرورة اهتمام المشرفين ببروفيل الحالات المزاجية لما لها من دور فعال في تحقيق النتائج المرجوة في مختلف المجالات النفسية والاجتماعية.
- ٤- الاهتمام بوضع برامج نفسية وإرشادية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في مختلف المجالات للتغلب على الجوانب العدوانية لديهم.
- ٥- الاهتمام بالتعرف على المشكلات النفسية المتعلقة بالعدوان لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم والتي تعوقهم في الوصول إلى المستويات الاجتماعية المقبولة والمناسبة نتيجة نبذ الآخرين لهم ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لتلك المشكلات ومحاولة مواجهتها.
- ٦- ضرورة تدعيم المشرفين بالسلوكيات الإيجابية ونبذ كل السلوكيات العدائية التي تؤدي إلى حدوث العنف المتبادل لدى المعاقين وذلك من أجل الوصول إلى تحقيق أفضل المستويات والنتائج.

- ٧- الاهتمام بالأنشطة الجماعية لما لها من تأثير على العلاقات الاجتماعية والتي لها أثر بالغ في ارتفاع بروفييل الحالات المزاجية.
- ٨- ضرورة القيام بإجراء دراسات عديدة في مجال البرامج الرياضية والإرشادية لتنمية مهارات أخرى، وكذلك إيجاد آليات أخرى من شأنها تعمل علي تحسين الجوانب النفسية للمعاقين.

### ((المراجع))

#### أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي، بثينه محمد فاضل (٢٠٠٥): سيكولوجية الشخصية الرياضية، المكتبة المصرية، القاهرة.
- ٢- أحمد راتب على أحمد (٢٠٠٨) : تأثير برنامج تشخيصي باستخدام بعض الوسائل السمعية والبصرية على النواحي الصحية للطلاب المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمحافظة البحر الأحمر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣- أحمد عزت راجح (١٩٩٥): أصول علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ٤- أحمد عزت محمد محمد (٢٠١٥): تأثير برنامج رياضي على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ذهنياً القابلين للتعلم بمدينة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٥- إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- أسامة رياض على (٢٠٠٠): الأسس التطبيقية لرياضة المعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب (١٩٩٢): دراسة تحليلية للبروفيل النفسي بين رياضي المستوي العالي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ١٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٨- أمير محمد شتا (٢٠١٣): فاعلية برنامج حركي مع الإرشاد والتوجيه الصحي في تحسين الكفاءة البدنية والصحية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، رسالة دكتوراه، جامعة طنطا.

- ٩- آيات عبد المجيد مصطفى (٢٠٠٢): أثر برنامج إرشادي على تنمية المهارات الاجتماعية للطفل الكفيف، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ١٢، العدد ٣٥، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٠- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥): الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- ١١- حسين علي فايد (٢٠٠١): العدوان والاكنتاب في العصر الحديث، المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر، كلية الآداب، جامعة حلوان.
- ١٢- خيرية إبراهيم السكري، وسيلة مهران، فاطمة فوزي (٢٠٠٥): المهارات الأساسية في التربية البدنية لرياض الأطفال الأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة، دار الوفاء، الإسكندرية.
- ١٣- رأفت عوض السعيد (٢٠٠٥): فاعلية برنامج تدريبي سلوكي لتنمية الانتباه لدى الأطفال التوحدين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٤- سارة خلف جعفر خلف (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في تنمية بعض المهارات الحياتية وتقدير الذات لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم بمحافظة المنيا، رسالة دكتوراه، كلية رياض الأطفال، جامعة المنيا.
- ١٥- صفاء عطاالله عبدالحكيم محمد (٢٠١٦): تأثير برنامج تروحي على بعض الجوانب النفسية لدى الأطفال المعاقين بصرياً من (٨ : ١٢) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٦- عباس محمود، رشاد صالح (٢٠٠٣): علم النفس الاجتماعي ونظرياته وتطبيقاته ، دار المعرفة الجماعية.
- ١٧- عبد الحميد شرف (٢٠٠٥): التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- عبد الحميد محمد الهاشمي (٢٠٠٣): التوجيه والإرشاد النفسي (الصحة النفسية الوقائية)، ط٣، دار الشروق، جده.
- ١٩- عبد الرحمن سيد سليمان (٢٠٠١): سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة، ج٤، "الأساليب التربوية والبرامج التعليمية"، ط١، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ٢٠- عصام الدين متولي عبدالله (٢٠١٠) :مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية، دار الوفاء، الإسكندرية.

- ٢١- على فالح الهنداوى (٢٠٠٣): سيكولوجية اللعب، دار حنين، عمان، الأردن.
- ٢٢- فاطمة فوزي عبد الرحمن، ناجي محمد (٢٠٠٤): فاعلية برنامج تروحي في تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية والحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢٣- كريستين ماكنتاير (٢٠٠٤): أهمية اللعب للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ترجمة خالد العامري، دار الفاروق، القاهرة.
- ٢٤- محمد أحمد إبراهيم سعفان (٢٠٠٥): العملية الإرشادية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٥- محمد أحمد إبراهيم سعفان (٢٠٠٦): الإرشاد النفسي الجماعي، ط٤، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٦- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٧- محمد جواد الخطيب (٢٠٠٤): التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، ط٣، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين.
- ٢٨- محمد حسن علاوى (٢٠١٢): علم النفس الرياضي والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة.
- ٢٩- محمد صالح شحاذة العيسى (٢٠١٣): أثر التمرينات بالمصاحبة الإيقاعية علي سرعة اكتساب الحركات الأساسية والتوافق الاجتماعي للتلاميذ المعاقين ذهنياً بمدينة غزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٣٠- محمد يوسف حجاج (٢٠٠٢): التعصب والعدوان فى الرياضة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٣١- مصطفى حسين باهي، سمير جاد (٢٠٠٤): المدخل الاتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٣٢- منى رفاعي حسين (٢٠١٢): فعالية برنامج إرشادي لتخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من أطفال الروضة المعاقين بصرياً، رسالة ماجستير، كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي.

٣٣- منى محمد السيد السيد سليم (٢٠١١): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم، رسالة ماجستير، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.

٣٤- منى محمد صالح العامري (١٩٩٣): مدى فاعلية برنامج ارشادي فى تنمية القيم الخلقية لدى المضطربين سلوكيا من تلاميذ المرحلة الابتدائية العليا فى دولة الإمارات العربية المتحدة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 35- poolman. (2003): demonstting physicalfitness important EmR. Exceptional children wcnovev Ber. journal of mental suborn normality vol 76.no.2 june.
- 36- Sherman , J. A. (2001): Facial Plactic Surgery for Persons with down sundroome , what are result and whose interests prevail , American of Mental retardation , vol94 (2).
- 37- Travis C.A ,Sachs M.L , Dec (2009): Sport and Persons With Mental retardation sport , psychologist.
- 38- Zimmer man , Brenda (2002) : The Effect of sport Participation and Ender on morel Judgment in high School student , new York Lang man publisher.