

تأثير برنامج نفس حركي على السلوك العدواني لدي اطفال متلازمة داون

أ. د / عماد سمير محمود

الباحثة/ رحاب على عبد الوهاب

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد رعاية المعاقين من ذوى الاحتياجات الخاصة من القضايا المهمة في أي مجتمع من المجتمعات إذ لا يخلو مجتمع من المجتمعات من وجود نسبة لا يستهان بها من أفرادها قد أصيبوا بنوع أو أكثر من أنواع الإعاقة التي تقلل من قدرتهم على القيام بأدوارهم في المجتمع على الوجه المقبول مقارنة بالأشخاص العاديين، كما صاحب وجودها تباينا في وجهات نظر المجتمعات حيث لاقت هذه الفئة من ذوى الاحتياجات الخاصة الكثير من المعاملات التي اختلفت باختلاف فلسفة كل مجتمع من المجتمعات، فتدرجت المعاملة مع هذه الفئة من الازدراء والقسوة ومحاولة التخلص منهم إلى الإشفاق عليهم، والتوجه إلى رعايتهم تحقيقا لمبدأ تكافؤ الفرص بين الأسوياء. (٢: ١٩٤)

وقد أضحى رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة من القضايا المهمة التي تواجه المجتمعات باعتبارها قضية ذات ابعاد مختلفة قد تؤدي إلى عرقلة مسيرة التنمية والتطور في المجتمع، ومن هذا المنطلق فإن رعاية الأفراد ذوى الاحتياجات الخاصة أصبح أمراً ملحا تحتمه الضرورة الاجتماعية والإنسانية، حيث يتوجب إيلاء الفئات الخاصة القدر المناسب من الرعاية والاهتمام حتى يتسنى لهم الاندماج في المجتمع إلى أقصى حد تسمح به قدراتهم. (٣: ٧٤)

وتعد متلازمة داون Down's syndrome نمطاً أساسياً من أنماط الإعاقة العقلية يشهد درجة معينة من القصور العقلي أو القصور في القدرة العقلية حيث يتراوح مستوى ذكاء الأطفال من هذه المتلازمة بين التخلف العقلي البسيط والمتوسط، ونادراً ما نجد أطفالاً منهم يقل مستوى ذكائهم عن هذا المستوى، وكغيرها من فئات الاضطرابات الجينية المختلفة هناك العديد من السمات التي تميز هؤلاء الأطفال وتجعل منهم فئة فريدة بين فئات الإعاقة الأخرى يمكن تمييزها عنهم، وتتضمن مثل هذه السمات ما يلي:

- جفاف الجلد.
- البطء في ابتلاع الطعام أو حتى السوائل.
- ضعف السيطرة على اللسان.
- شكل مميز للوجه حيث يشبه الجنس المنغولي، وتكون الأذنان صغيرتين ومنخفضتين عن وضعهما الطبيعي، ويوجد تقوس غير طبيعي في الفم من أعلى، وتكون الأسنان خطافيه، والأنف مسطح.

- التعرض المستمر لعدوى الصدر أو حتى الأمراض الصدرية.
 - الالتهاب المستمر للجيوب وخاصة الجيوب الأنفية.
 - أن حوالي ٤٠ % منهم تقريباً يتعرضون لأمراض القلب والتي تتراوح بين اللغط الخفيف slight murmur إلى الشنوذ الشديد الذي يتطلب الجراحة.
 - التعرض لمشكلات في السمع.
 - مشكلات في الإبصار.
 - مشكلات في الغدة الدرقية أو القصور الدرقي. (١ : ٢٠٤)
- وفى هذا الصدد تشير " SARAH RUTTER " إلى أنه توجد مجموعة من الخصائص العامة المميزة لهم من أهمها قصر القامة، وقصر الرقبة وعرضها، وقصر الذراعين والرجلين، وضعف العضلات وارتخاؤها، وقصص صدري غير عادي في شكله، وبروز البطن، وزيادة الوزن. (٣٣، ٣٤ : ٤)
- ويرى الباحثان ان هناك بعض اطفال متلازمة داون لديهم عادات مزعجة وسلوكيات سيئة مثل العناد والعدوانية وبالتالي فان نقص القدرات النفس حركية تمثل اشكالية عند هؤلاء الاطفال الذين يمارسون سلوك عدواني من متلازمة داون.
- ويعتبر السلوك العدواني احدي المشكلات السلوكية التي تواجه القائمين على تعليم وتربية وتدريب وتأهيل الاطفال المعاقين ذهنيا واطفال متلازمة داون الذين يعانون من هذا السلوك، ولقد اهتم كثير من العلماء فى ميادين الطب وعلم النفس وعلم الاجتماع والتربية الخاصة بدراسة السلوم العدواني باعتبارها مشكبة ذات ابعاد طبية ونفسية واجتماعية وتربوية. (٥ : ١٣٩)
- ويتضح السلوك العدواني من خلال بعض السلوكيات والتصرفات لدي بعض اطفال متلازمة داون الذين يعانون من هذا السلوك وبدرجة كبيرة قياسا باقرانهم العاديين ويزداد بزيادة درجة الاعاقة الذهنية ويرجع الى عدم شعورهم بالامن والاستقرار وتعرضهم لخبرات مؤلمه محبطة فى تفاعلهم مع الاخرين من حولهم. (٦ : ٨٨)
- واوضحت منى الحديدي، جمال الخطيب (٢٠٠٤م) ان السلوك العدواني من اكثر المشكلات السلوكية انتشارا عند اطفال متلازمة داون وذلك حسب تقدير المعلمين.
- ويضيف لويس مليكة (١٩٩٨م) بان اطفال متلازمة داون الذين يشعرون بالنقص والدونية ويحسون بالعجز فى مواجهه الاخرين قد يحاولون وقاية انفسهم من القلق والاحباط عن طريق اي شكل من اشكال العدوان حيث يجد مثل هؤلاء الاطفال فى العدوان وظيفة دفاعية فى حماية الذات. (٩ : ٣٤)

وتختلف التربية الخاصة عن التربية العامة في أنها تعد الأشخاص المعاقين للحياة العامة، لذلك فهي تتطلب جهودا تربوية أكبر تتناسب وقدرات هؤلاء الأفراد، لذا تلعب التربية الرياضية المعدلة دورا أساسيا في إعداد الشخص المعاق للحياة في مجتمع يستطيع أن يستغل إمكانياته وقدراته العقلية، البدنية، الاجتماعية والنفسية إلى أقصى حد ممكن تسمح به قدراته المتبقية حتى يستطيع أن يتكيف مع المجتمع، إذ نجد أن المجال الرياضي خصب بأنشطته المتنوعة حيث يجد الشخص المعاق ما يتناسب مع قدراته وإمكانياته. (١١ : ٤٢)

فالتربية الرياضية المعدلة هي الرياضات والألعاب التي يتم التغيير فيها لدرجة يستطيع فيها الشخص المعاق غير القادر علي أن يمارس ويشارك في الأنشطة الرياضية المختلفة. (١٢) ويشير محمد ابراهيم (١٩٩٩م) أن التربية البدنية هي أحد المداخل الهامة والضرورية التي تعمل على مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة لاستعادة قوتهم وتوافقهم العضلي والعصبي والنفسي ولم تعد مجرد نشاط بدني يستهدف بناء وتقوية الجسم بل أصبح لها دور هام وقواعد وأصول وأهداف. (١٠ : ١٧)

وإذا كانت التربية البدنية ضرورة للفرد السليم فإنها تصبح أكثر ضرورة لذوي الإعاقة الذهنية وذلك لحاجتهم الملحة للتمرينات والأنشطة البدنية التي تعمل على تحسين القدرات الحركية للجسم وتحسين التوافق العضلي العصبي والتوازن الحركي والدقة وكذلك الحالة القوامية للجسم من خلال برامج معدلة. (٨ : ١٤٣)

وللأشخاص المعاقين الحق في الاستفادة من برامج التربية الرياضية المعدلة، حيث أنها تمكن الشخص المعاق من التعرف على حدود إعاقته واكتشاف إمكانياته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية له، كما انها تمكنه من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه. (٧ : ١٩٤)

ويرى الباحثان أنه يمكن توفير وتحقيق حياة أفضل للأطفال المصابين بمتلازمة داون من خلال تحسين الوظائف الحركية لهم لمساعدتهم على أداء واجباتهم اليومية بسهولة ويسر وكذلك خفض مستويات السلوكيات الغير مرغوب فيها وذلك من خلال برامج النفس الحركية.

أهداف الدراسة:

تمثل الهدف الرئيسي للدراسة في معرفة تأثير برنامج نفس حركي علي السلوك العدواني لدي اطفال متلازمة.

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعديّة في السلوك العدواني لدى أطفال متلازمة داون.
 - ٢- ما فاعلية البرنامج النفس حركي علي السلوك العدواني لدى أطفال متلازمة داون.
- منهج الدراسة:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو "التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة" عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي , وذلك لمناسبتها لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في أطفال متلازمة داون بمدينة أسيوط والمدمجين بمدارس أسيوط الابتدائية وعددهم (٣٢) طفل للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الأطفال المصابين بمتلازمة داون والمدمجين بالعملية التعليمية بمدرسة محمد فريد الابتدائية بمدينة أسيوط وعددهم (٧) أطفال تتراوح أعمارهم من (٩ - ١٢ سنة).

تجانس عينة الدراسة:

قام الباحثان بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة تتوزع إعتدالياً، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء لمتغيرات البحث (ن = ٧)

| م | المتغيرات | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية للتوصيف | |
|---|-----------------|--------------------|----------------------------|-----------------|
| | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |
| ١ | العمر الزمني | سنة/شهر | ١,٣٨ | ١٠,٧ |
| ٢ | معدل الذكاء | درجة | ٣,٤٨ | ٦٥,١٤ |
| ٣ | مؤشر كتلة الجسم | كجم/م ^٢ | ٠,٨١٦ | ٢٧,٠٠ |

يتضح من جدول (١) ان معاملات الالتواء لمتغيرات عينة البحث انحصرت القيم ما بين (٣ ±)، مما يدل على اعتدالية عينة البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثان بتحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة للتعرف على الدراسات التي اهتمت بدراسة السلوك العدوانى وكذلك التي تهتم بالبرامج النفس حركية لاطفال متلازمة داون. الاستمارات المستخدمة فى الدراسة:

- استمارة تسجيل البيانات (الاسم- السن- معدل الذكاء - الطول - الوزن)
 - إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد محاور البرنامج النفس حركي.
- تم تحديد محاور وعناصر البرنامج النفس حركي من خلال نسبة إتفاق آراء الخبراء وتوصل الباحثان إلى الإستمارة بشكلها النهائي وجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢)

النسبة المئوية لأراء الخبراء فى عناصر البرنامج النفس حركي (ن=١٠)

| النسبة المئوية | مجموع آراء الخبراء | العناصر | م |
|----------------|--------------------|---|---|
| ٨٠% | ٨ | فترة البرنامج النفسى الرياضى ثمانى أسابيع(شهرين). | ١ |
| ١٠٠% | ١٠ | عدد الوحدات النفسية الرياضية فى الأسبوع(٣) وحدات. | ٢ |
| ٩٠% | ٩ | زمن الوحدة الكلية(٣٥) دقيقة. | ٣ |
| ٩٠% | ٩ | أساليب تنفيذ البرنامج النفسى.(التدريبات الفردية، التدريبات الزوجية، الجماعية) | ٤ |

يتضح من الجدول (٢) ومن خلال النسبة المئوية لأراء الخبراء تم تحديد محاور البرنامج النفس حركي، حيث إرتضى الباحثان نسبة ٨٠% فأكثر. المقابلة الشخصية:

قام الباحثان بإجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء وتم عرض إستمارات الإستبيان كل على حدة لإبداء الرأى فى كل إستمارة على حدة لعدد (١٠) خبراء بهدف :

- ١- تحديد محاور البرنامج النفس حركي.
- ٢- تحديد أنسب التدريبات فى البرنامج النفس حركي.

المقاييس النفسية المستخدمة:

مقياس تقدير السلوك العدوانى لدى الاطفال ذوي الاعاقة الذهنية البسيطة:

وصف المقياس:

تم الاخذ بمقياس تقدير السلوك العدوانى لدى الاطفال ذوي الاعاقة الذهنية البسيطة من اعداد سعيد دببىس (١٩٩٩م) يتالف هذا المقياس من ٦٠ عبارة تمثل كل منها مظهرا من مظاهر السلوك العدوانى، ويتطلب من المعلمين ذوي المعرفة للصيقة بالاطفال ذوي الاعاقة الذهنية

البسيطة بوضع علامه صح عند الخانه المناسبة للسلوك الذي يقوم به الاطفال او يمارسونه بالواقع بما يتماشي مع ما يعرفونه عنهم.

وقد تم تصنيف المقياس ضمن ابعاد اربعة اساسية حيث يمكن الاعتماد على المقياس من خلال تلك الابعاد وهي موزعة كالآتي:

البعد الاول: السلوك العدواني الصريح

وهو السلوك العنيف المتمثل في العض والشد والخنق والبصق والاتلاف والتخريب وغيرها ويتضمن (٣٠ عبارة) وارقام بنودة (٩/ ١٠ / ١١ / ١٧ / ١٨ / ٢١ / ٢٢ / ٢٣ / ٢٤ / ٢٥ / ٢٦ / ٢٨ / ٢٩ / ٣٠ / ٣١ / ٣٣ / ٣٤ / ٣٦ / ٣٨ / ٤٠ / ٤١ / ٤٤ / ٤٨ / ٤٩ / ٥٠ / ٥١ / ٥٣ / ٥٤ / ٥٧)

البعد الثاني: السلوك العدواني العام

وهو السلوك الظاهر المتمثل في استخدام الالفاظ البذيئة كالشتم واستفزاز الاخرين بالالفاظ واستخدام الكلام الخارج عن حدود الادب (السلوك العدواني اللفظي)، والسلوك الظاهر الاقل عنفا مثل مضايقة زملاء والتحرش بهم ومشاكستهم واخذ اغراضهم او الاستحواذ عليها (السلوك العدواني غير اللفظي) ويتضمن (١٦ عبارة) وارقام بنودة (١ / ٢ / ٤ / ٥ / ٦ / ٧ / ٨ / ١٢ / ١٣ / ١٤ / ١٥ / ١٦ / ٢٧ / ٣٢ / ٣٩ / ٤٦).

البعد الثالث: السلوك الفوضوي

هو السلوك المتسم بالفوضي كالشوشره عل المعلم اثناء الدرس ورمي الاوراق على الارض دون وضعها في سلة المهملات واحداث الضوضاء والخروج علي النظام وعدم اتباع الاوامر ويتضمن (١١ عبارة) وارقام بنودة (١٩/ ٣٥ / ٤٢ / ٤٣ / ٤٥ / ٤٧ / ٥٢ / ٥٥ / ٥٦ / ٥٨ / ٥٩)

البعد الرابع: عدم القدرة على ضبط النفس

هو الانتقام وعدم القدرة على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات ويتضمن (٣ عبارات) وارقام بنوده (٣ / ٢٠ / ٦٠)

تصحيح المقياس:

وقد تم اتباع طريقة (ليكرت) وذلك بوضع اربعة تقدرات على النحو التالي:

دائما ٣ درجات / احيانا درجتين / نادرا درجة واحدة / ابدأ صفر

وعلي ذلك فان الدرجات تتراوح من (٠/ ١٨٠) وتعني الدرجة المرتفعة ان السلوك

العدواني مرتفع والعكس ان الدرجة المنخفضة ان السلوك العدواني منخفض.

مقياس جودا رد للذكاء :**وصف المقياس:**

يعد مقياس جودا رد للذكاء من مقاييس الذكاء الأدائية غير اللفظية، ويتكون المقياس من لوحة خشبية بها عشرة فراغات لكل منها قطعة خشبية تناسبه، ويقوم الفاحص باستخراج هذه القطعة الخشبية من مكانها ويطلب من المفحوص أن يضعها في مكانها بأسرع ما يمكن.

تصحيح المقياس:

يسمح للمفحوص أن يقوم بثلاث محاولات، ثم يحسب متوسط الوقت الذي يستغرقه المفحوص في هذه المحاولات ليمثل درجته على المقياس التي يتم في ضوءها تحديد نسبة ذكائه، وذلك بالرجوع إلى دليل المقياس، وقد لجأ الباحث إلى مقياس جودا رد نظراً لأداء أطفال التوحد على المقاييس الأدائية أفضل من أدائهم على المقاييس اللفظية.

اختيار المساعدين:

تم اختيار المساعدين من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، من الذين لديهم الرغبة في مساعدة الباحثان في إجراء دراسته وعددهم (٢)، وكذلك أخصائيين الدمج بمدرسة محمد فريد الابتدائية، وقد تم عقد اجتماع مع المساعدين والباحثان لمعرفة أهداف وأهمية ومراحل البحث، وكذلك شرح كيفية إجراء القياسات (قيد البحث) وتحديد اختصاصات كل منهم علي حدة.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية من ١٦/١٠/٢٠٢٣م إلى ٢٩/١٠/٢٠٢٣م وذلك على عينة استطلاعية قوامها (٤) أطفال من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية، ومن خلال الدراسة الاستطلاعية استطاع الباحثان التوصل إلى النتائج التالية :

- مناسبة المقاييس النفسية المستخدمة لقياس المتغيرات الأساسية قيد الدراسة.
- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرنامج النفس حركي المقترح للعينة قيد الدراسة.
- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج النفس حركي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.

المعاملات العلمية المستخدمة في الدراسة :

صدق التمايز:

قام الباحثان باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة من جمعية كيان لذوي الاحتياجات الخاصة وقوامها (٤) أطفال والأخرى من مركز بلو تري لذوي الاحتياجات الخاصة وقوامها (٤) أطفال، وتم إجراء هذه الاختبارات في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/١٦م إلى ٢٠٢٣/١٠/١٩م، وقد قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق المقاييس، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين لمقياس تقدير السلوك العدوانى لدى الاطفال ذوي الاعاقة
الذهنية البسيطة (ن = ١ + ٢ن = ٨)

| المتغيرات | م بلو تري لذوي الاحتياجات الخاصة | | ج كيان لذوي الاحتياجات الخاصة | |
|-----------------|----------------------------------|------|-------------------------------|------|
| | س | ع ± | س | ع ± |
| السلوك العدوانى | ٩٣,٠٠ | ٣,٤٦ | ٩٥,٢٥ | ٤,٢٧ |
| قيمة (ت) | ١,٨٧١ | | | |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٦٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة مركز كيان لذوي الاحتياجات الخاصة ومتوسطات درجات مجموعة مركز بلو تري في مستوى السلوك العدوانى لصالح مجموعة مركز بلو تري، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق المقياس.

النتائج:

قام الباحثان بتطبيق مقياس تقدير السلوك العدوانى لدى الاطفال ذوي الاعاقة الذهنية البسيطة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) بفارق زمنى قدرة (١٤) يوم من تطبيق القياس الأول ٢٠٢٣/٩/١٦م إلى ٢٠٢٣/٩/٢٩م على عينة قوامها (٤) أطفال من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وهم من مركز بلو تري لذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة أسيوط، ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس تقدير السلوك العدواني لدى الاطفال ذوي
الاعاقة الذهنية البسيطة (ن = ١ + ٢ = ٨)

| المتغيرات | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | قيمة (r) |
|-----------------|---------------|-------|----------------|-------|----------|
| | ع ± | س | ع ± | س | |
| السلوك العدواني | ٤,٢٧ | ٩٥,٢٥ | ٣,٩١ | ٩٥,٠٠ | ٠,٩٦٦ |

قيمة (r) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

معنوية في مستوى السلوك العدواني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث بلغ معامل الارتباط ما بين (٠,٩٦٦) مما يؤكد أن المقياس يتسم بالثبات وأنه يعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

البرنامج النفس حركي :

إعداد البرنامج قام الباحثان بالاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في مجال علم النفس التربوي والرياضي والبرامج الحركية والرياضية لتحديد محاور البرنامج النفس حركي من حيث (مدة البرنامج- عدد الوحدات الأسبوعية- زمن الوحدة النفس حركية- أساليب تنفيذ البرنامج النفس حركي) ثم تم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار محاور البرنامج التي تتناسب مع عينة البحث.

فلسفة البرنامج :

إن الفلسفة التي يقوم عليها البرنامج تتضمن تصريف الطاقة الزائدة الموجودة لدى اطفال متلازمة داون، والتي غالباً ما يوظفها الطفل في ممارسات سلوكية غير ملائمة مثل السلوك العدواني، كما أن ممارسة اطفال متلازمة داون للبرامج الرياضية والنفس حركية تقضي في نهاية الأمر إلي تحسين الإتران العصبي والنفسي لديه، والذي بدوره يعمل علي تهدئة الطفل وانخفاض حده السلوك العدواني، والإرتقاء بجوانب اللياقة والمرونة الحركية التي يحتاجها الطفل في انجاز مهامه الشخصية اليومية.

خطوات إعداد البرنامج النفس حركي :

قام الباحثان بوضع مجموعة من التمرينات النفس حركية والألعاب الحركية، وذلك من خلال:

- وضع مجموعة من التمرينات النفس حركية والألعاب الحركية التي تعمل على خفض مستوى السلوك العدواني لدى عينة البحث.

هدف البرنامج النفس حركي :

يهدف البرنامج النفس حركي علي خفض مستوى السلوك العدواني لدي اطفال متلازمة داون من خلال المشاركة في أداء مجموعة من التمرينات النفس حركية والألعاب الحركية.

أسس بناء البرنامج النفس حركي:

إستعان الباحثان ببعض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية في تصميم البرنامج النفس حركي من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج النفسية والحركية والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال علم النفس التربوي والرياضي ومجال ذوي الاحتياجات الخاصة وتم تحديد الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة قيد البحث.
- مراعاة عنصر المرونة في البرنامج والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول.
- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج النفس حركي.
- تحديد الأبعاد الرئيسية للبرنامج النفس حركي.
- تحديد نسب محتويات أبعاد البرنامج النفس حركي.
- أن يتم وضع وحدات البرنامج في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- مراعاة العوامل الاجتماعية وظروف الحياة اليومية مع المحافظة علي الرعاية النفسية.

محتوي البرنامج النفس حركي:

يحتوي البرنامج النفس حركي علي مجموعة من التمرينات النفس حركية والألعاب الحركية، والتي تعطي لأطفال متلازمة داون في صورة جلسات أو وحدات نفس حركية زمن كل وحدة (٣٥) دقيقة، كما يتضمن تنفيذ وحدات البرنامج بعض الأنشطة الغنائية المحببة للأطفال.

الفنيات المستخدمة في البرنامج :

- التعزيز : ويقصد بالتعزيز أن يقوم المشرف علي تطبيق التمرين أو الوحدة بتوجيه بعض ألفاظ التعزيز والتصفيق للطفل مثل (أحسنت - برفو - ممتاز.....) وذلك كلما أتقن و تقدم في ممارسة التمرينات والأنشطة الرياضية علي النحو المطلوب.
- التلقين : التلقين يكون إما لفظياً أو جسمياً، حيث لا نلجأ للتلقين الجسمي إلا بعد تعذر التصحيح بالتلقين اللفظي، ويستخدم التلقين عندما يخرج الطفل عن المسار المخصص للتمرين، او يتوقف عن الأداء أو عندما ينتقل إلي تمرين آخر، فعند ذلك يقوم المشرف علي عملية التطبيق بتلقين الطفل لفظياً أو جسمياً لمساعدته علي الأداء الصحيح.

- التقليد : ويستخدم المشرف أسلوب التقليد عندما يتوقف الطفل عن ممارسة النشاط الرياضي أو كان يعاني من صعوبات في تنفيذه وذلك بهدف تحفيزه وجذبه لإستئناف النشاط، كأن يطبق المشرف أمام الطفل أو معه بعض الأنشطة ويحث الطفل علي محاولة تقليدها منفرداً أو بالإشتراك مع المشرف.
- النمذجة : يقصد بالنمذجة هو قيام المشرف علي أداء التمرينات بإعطاء نموذج واضح وبشكل صحيح للتمرين أو النشاط المراد أدائه ثم يطلب من الطفل أن يؤدي ذلك الأداء بنفس الكيفية.
- اللعب الحر.

التوزيع الزمني للبرنامج النفس حركي :

- قام الباحثان بتصميم البرنامج النفس حركي وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تتضمن البرنامج المحاور الآتية:
- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج النفسي الرياضي:
- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج النفسية بثمانية اسابيع (شهرين).
- حديد عدد الوحدات خلال البرنامج النفس حركي:
- تم تحديد عدد الوحدات بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع للعينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الوحدات خلال البرنامج (٢٤) وحدة.
- تحديد زمن الوحدة :
- زمن الوحدة = ٣٥ دقيقة.

جدول (٣)

محتوى الوحدة النفس حركية

| الجزء | الزمن خلال الوحدة | الزمن خلال البرنامج | المحتوي |
|----------|-------------------|---------------------|---------------------|
| التمهيدي | ٨ ق | ١٩٢ ق | استقبال واحماء |
| الرئيسي | ٢٠ ق | ٤٨٠ ق | أنشطة وتمارين حركية |
| الختامي | ٧ ق | ١٦٨ ق | تهنئة ووداع |
| المجموع | ٣٥ دقيقة | ٨٤٠ دقيقة | |

- الزمن الكلي للبرنامج النفس حركي = ٨ × ٣ × ٣٥ = ٨٤٠ دقيقة.

جدول (٤)

التوزيع الزمني للبرنامج النفس حركي

| الإسبوع | الفنيات المستخدمة | التقسيم الزمني | النسبة المئوية | زمن البعد بالدقائق | عدد الوحدات |
|---------|---|---|----------------|--------------------|-------------|
| الأول | (التعزيز، التلقين التقليدي، النمذجة، اللعب الحر) | (٨ ق) استقبال واحماء (٢٠ ق) أنشطة وتمارين حركية (٧ ق) تهيئة ووداع | %١٢,٥ | ١٠٥ ق | (٣) وحدات |
| الثاني | (التعزيز، التلقين التقليدي، النمذجة، اللعب الحر) | (٨ ق) استقبال واحماء (٢٠ ق) أنشطة وتمارين حركية (٧ ق) تهيئة ووداع | %١٢,٥ | ١٠٥ ق | (٣) وحدات |
| الثالث | (التعزيز، التلقين التقليدي، النمذجة، اللعب الحر) | (٨ ق) استقبال واحماء (٢٠ ق) أنشطة وتمارين حركية (٧ ق) تهيئة ووداع | %١٢,٥ | ١٠٥ ق | (٣) وحدات |
| الرابع | (التعزيز، التلقين التقليدي، النمذجة، اللعب الحر) | (٨ ق) استقبال واحماء (٢٠ ق) أنشطة وتمارين حركية (٧ ق) تهيئة ووداع | %١٢,٥ | ١٠٥ ق | (٣) وحدات |
| الخامس | (التعزيز، التلقين التقليدي، النمذجة، اللعب الحر) | (٨ ق) استقبال واحماء (٢٠ ق) أنشطة وتمارين حركية (٧ ق) تهيئة ووداع | %١٢,٥ | ١٠٥ ق | (٣) وحدات |
| السادس | (التعزيز، التلقين التقليدي، النمذجة، اللعب الحر) | (٨ ق) استقبال واحماء (٢٠ ق) أنشطة وتمارين حركية (٧ ق) تهيئة ووداع | %١٢,٥ | ١٠٥ ق | (٣) وحدات |
| السابع | (التعزيز، التلقين التقليدي، النمذجة، اللعب الحر) | (٨ ق) استقبال واحماء (٢٠ ق) أنشطة وتمارين حركية (٧ ق) تهيئة ووداع | %٢٥ | ٢١٠ ق | (٦) وحدات |
| الثامن | | | | | |
| المجموع | | %١٠٠ | | ٨٤٠ ق | (٢٤) وحدات |

أساليب تنفيذ البرنامج:

إعتمد الباحثان على الأساليب التالية في تنفيذ البرنامج النفس حركي:

- التمرينات الفردية لكل طفل على حدة.
- التمرينات الزوجية لكل طفلين مع بعضهما.
- التمرينات الجماعية.

أساليب تقويم البرنامج:

- إعتمد الباحثان في تقويم البرنامج النفس حركي على :
- قياس بعض متغيرات التركيب الجسمي.
- مقياس السلوك العدواني.

إجراءات تنفيذ الدراسة:

قام الباحثان بتنفيذ البرنامج النفس حركي (علي العينة الأساسية للبحث) علي النحو التالي:
إجراء القياسات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على عينة الدراسة الأساسية وذلك يوم ٨/١١/٢٠٢٣م والتي تضمنت قياس:
- قياس مستوى السلوك العدواني.

تطبيق البرنامج النفس حركي:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج النفس حركي في الفترة من ١٥/١١/٢٠٢٣م إلى ١٣/١١/٢٠٢٣م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات نفسية حركية في الأسبوع، حيث بلغت عدد الوحدات النفس حركية في البرنامج (٢٤) أربعة وعشرون وحدة، وتم تحديد زمن الوحدة النفس حركية الواحدة خلال البرنامج بواقع (٣٥) دقيقة، وقد راعى الباحثان أثناء تطبيق البرنامج النفس حركي ما يلي :

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد عينة الدراسة.
- إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- اشرف الباحثان بنفسهم على تطبيق البحث على عينة الدراسة.

إجراء القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج النفس حركي قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة الدراسة وذلك يوم ١٧/١١/٢٠٢٣م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة والتي تضمنت قياس:

- قياس مستوى السلوك العدواني.

المعالجات الإحصائية:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثان المعالجات الاحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.

- النسبة المئوية.

- معامل الالتواء.

- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.

- معامل إيتا.

- معامل (نسبة التغير في المتوسطات).

- الإنحراف المعياري.

- معامل الارتباط.

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الاول الذي ينص علي :

" توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة

لصالح القياسات البعديّة في السلوك العدواني لدي أطفال متلازمة داون ."

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى السلوك العدواني

(ن = ٧)

| المتغيرات | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | قيمة (ت) |
|-----------------|---------------|------|---------------|------|----------------|----------|
| | س | ع ± | س | ع ± | | |
| السلوك العدواني | ٩٤,٠٠ | ١,٧٣ | ٨٧,٤٢ | ١,٩٨ | ٦,٥٨ | ٨,٠٩٠ |

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٩٥

يتضح من خلال جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس

القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى السلوك العدواني لصالح القياس البعدي

لعينة البحث عند مستوى ٠,٠٥، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند

مستوى ٠,٠٥.

ويرجع الباحث ان ذلك التحسن إلى ممارسة أفراد عينة البحث للبرنامج النفس حركي باستخدام التمرينات النفس حركية والألعاب الصغيرة والذي اشتمل على تمرينات ذات نوعية خاصة تساعد اطفال متلازمة داون علي التنظيم الذاتي وضبط السلوك العشوائي، كما تسهم في تنشيط أجزاء من الدماغ قد تكون هي المسؤولة عن عملية التنظيم الذاتي، لذا فإن اطفال متلازمة داون لديهم فرصة جيدة في تطوير السلوك من خلال ممارسة النشاط الحركي.

ومن خلال العرض السابق يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه: توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة في السلوك العدواني لدي اطفال متلازمة داون ".
عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي:

"ما فاعلية البرنامج النفس حركي علي السلوك العدواني لدي اطفال متلازمة داون".

جدول (٧)

مقدار حجم تأثير البرنامج في السلوك العدواني لدي عينة البحث (ن = ٧)

| م | متغيرات البحث | المهارات | معامل إيتا ^٢ | مقدار حجم الأثر |
|---|-----------------|----------|-------------------------|-----------------|
| | | | n 2 | |
| | السلوك العدواني | | ٠,٩٢ | كبير |

يتضح من جدول (٧) أن قيمة حجم تأثير البرنامج (n 2) (٠,٩٢) بالنسبة لمتغير السلوك العدواني وهي قيمة كبيرة مما يدل علي أن البرنامج النفس حركي ذو فاعلية كبيرة في خفض مستوى السلوك العدواني لدي اطفال متلازمة داون.

ويشير " بطرس حافظ " (٢٠١٠) أن البرامج التربوية والنفسية وكذلك الأنشطة الرياضية تساهم بشكل كبير في مساعدة اطفال متلازمة داون ولهذه الأنشطة أهداف عديدة منها خفض العديد من السلوكيات الغير مرغوبة لدي الطفل التوحدي مثل السلوك العدواني. (٣: ٢٧)
كما يشير " فواز الراميني (٢٠٠٦) (٤٩) " أن اللعب نشاط تربوي يساهم في نمو الذاكرة والتفكير والإدراك والكلام وكذلك الانفعالات، ويعطي اتجاهات وقيم كما يعتبر وسيلة هامة للتعلم واكتشاف مدي استيعاب الطفل الكثير من المعلومات والحقائق عن طريق التفاعل والاتصال، ولكي يحقق اللعب المزايا المرجوة منه لا بد أن يكون مخططاً بطريقة علمية سليمة.

(٨ : ١٤٦)

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه فواز الراميني (٢٠٠٦) لأهمية وفوائد اللعب ودوره الفعال في تنمية قدرات الأطفال ومن خلال قيام الباحث بتطبيق بحثه لاحظ مدي تأثير ممارسة اللعب والأنشطة الحركية المختلفة في نمو قدرات الأطفال المختلفة وضبط سلوكهم. (٨ : ١٢٧) ومن خلال العرض السابق وبناءً علي ما سبق يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه.

"ما فاعلية البرنامج النفس حركي علي السلوك العدواني لدي أطفال متلازمة داون".
الإستنتاجات :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائيةً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى السلوك العدواني لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث حيث كانت قيمة (ت) (٨,٠٩٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).
- ٢- بلغ حجم تأثير البرنامج النفسي حركي علي انخفاض مستوي السلوك العدواني لدي عينة البحث (٠,٩٢).

التوصيات:

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحث بما يلي:
- ١- ضرورة استخدام البرنامج النفسي حركي في المؤسسات ومراكز التربية الخاصة المعنية بأطفال متلازمة داون وذلك لخفض السلوك العدواني.
 - ٢- اهتمام المؤسسات ومراكز التربية الخاصة المعنية بأطفال متلازمة داون بإدراج جلسة أو وحدة يومياً تحتوي علي الأنشطة الحركية والرياضية.
 - ٣- ضرورة اهتمام أولياء الأمور بتيسير ممارسة أبنائهم للأنشطة الحركية والرياضية لما لها من تأثير ايجابي في سلوك الأطفال.
 - ٤- ضرورة التركيز على البرامج التي يفضل الطفل التعامل معها أو التي تمثل له عالم يمكنه أن يستوعبه بارتياح ويثير انتباهه واهتمامه، وبدورها تساهم في جذبها لما يريده الآخرين (معلمين كانوا أو أولياء أمور) لتعليمه مهارة معينة أو تنمية سلوك مرغوب أو خفض سلوك غير مرغوب لديه.
 - ٥- إجراء مزيد من الدراسات التي تبحث في طرق خفض السلوك العدواني لدى أطفال متلازمة داون.

((المراجع))

- ١- إبراهيم عيد: سيكولوجية غير العاديين والاضطرابات السلوكية، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢- أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٣) المناهج في التربية الرياضية " الاسوياء - الخواص"، القاهرة: مكتبة شجر الدر.
- ٣- بطرس حافظ بطرس(٢٠١٠): طرق تدريس الطلبة المضربين سلوكياً وانفعالياً، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ٤- بوسيشل, سكولا : الاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة (ترجمة كاريمان بدير، القاهرة، عالم الكتب للنشر، والطباعة والتوزيع، ٢٠٠٤م.
- ٥- عادل عبد الله محمد: الاعاقات العقلية، دار الرشاد للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٦- عبد الرحمن فائزالسويد: متلازمة داون, جمعية الحق في الحياة, فلسطين, غزة, ٢٠٠٦م.
- ٧- عبدالحميد شرف (٢٠٠٢م): البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين"، القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- ٨- فواز الراميني (٢٠٠٦م): سيكولوجية الطفل وتعلمه باللعب بالمرحلة الاساسية، العين: دار الكتاب الجامعي.
- ٩- لويس مليكة: الإعاقات العقلية والاضطرابات الإرتقائية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٠- محمد ابراهيم عبد الحميد : تعليم الانشطة والمهارات لدى الاطفال المعاقين عقلياً، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١١- محمد السيد خليل، أحمد عبدالعظيم عبدالله (٢٠٠٧): التربية الحركية "النظرية والتطبيق"، المنصورة، دار الطباعة.
- ١٢- مشعان بن زين الحربي: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الاطفال المتخلفين عقلياً مقارنة بالاطفال العاديين، بحث منشور، الدورية السعودية للطب الرياضى ٢٠٠٠م.
- ١٣- منى الحديدى، جمال الخطيب (٢٠٠٤): برنامج تدريبي للأطفال المعوقين، الأردن : دار الفكر للنشر والتوزيع.