

فعالية برنامج للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسين الشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقليا " القابلين للتعليم "

إعداد

د. سهام عبدالغفار عليوة

مدرس الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

المقدمة

لما بدا الله تبارك وتعالى خلق الكون أقسم بعزته وجلاله أن يضع العقل في أعلى خلقه ألا وهو الإنسان ؛ فميزه به عن سائر مخلوقاته ليفكر ويبحث ويتعلم ويتدبر حيث يقول الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم: (إن في خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الأبصار الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلاً سبحانه فقلنا عذاب النار) (*). ومع أننا في عصر الانفجار المعرفي والتكنولوجي إلا أن العقل مازال يمثل سراً خفياً من أسرار خالق هذا الكون، وكلما فسر علماء الطب ثغرة فيه ظهرت أمامهم ثغرات أخرى تحتاج إلى تفسير وتحليل، فما بالك بمن سلبه الخالق هذه النعمة -العقل- ألا وهم «المعاقين عقلياً» ؛ فهذه الفئة إذ ما أحسنا مساعدته والديهم على تخفيف درجة معاناتهم من الضغوط النفسية ؛ فإننا قد نتمكن من تأهيلهم نحو التكيف مع المجتمع مما قد يعود على أبنائهم بالخير والمنفعة ومن ثم المجتمع بأسره، لذلك فهناك محاولات مستمرة تتسم بالجدية من قبل الاجتماعيين وعلماء علم النفس لمحاولة تخفيف شدة هذه الضغوط على الأقل إن لم يكن هناك أملاً في علاجها نهائياً.

ومن الجدير بالذكر أن هذا العصر هو عصر علم النفس الإيجابي الذي تدور اهتماماته حول موضوعات الخبرات والخصائص الإيجابية للشخصية كالسعادة، والثقة، والتفاؤل، والأمل، وتنظيم الذات، وتوجيه الذات، وهذا لا

(*): قران كريم : (سورة آل عمران: ١٩٠-١٩١)

د . سهام عبد الغفار عليوة _____ فعالية برنامجها للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

يعنى أن دراسة الانفعالات السلبية والاضطرابات النفسية قد توقف الاهتمام بها، ولكن يعنى بالأحرى حدوث مزيد من الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي، (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٥، ١٠).

حيث يحتاج النجاح فى الحياة إلى تقدير ذات عال، فصورتنا عن أنفسنا تسهم بشكل فعال فى نجاحنا، لأن أى خلل فى هذه الصورة يدفعنا لسوء تقدير إمكانياتنا ومستقبلنا وطموحاتنا مما يعرقل قدرتنا على تحقيق الأفضل (Branden, 2000, 203).

وإذا كانت مرحلة الطفولة مرحلة حرجة صعبة حيث يواجه الطفل صعوبات التكيف مع المتغيرات الجسمية والإنفعالية السريعة فإن هذه المرحلة تكون أكثر صعوبة بالنسبة للطفل المعاق الذى يعانى من نفس هذه الصعوبات، بالإضافة إلى ما يعانيه من تأثير الإعاقة.

وبالنظر إلى الإعاقات عامة، والإعاقة العقلية خاصة، نجدها من الإعاقات التى قد تترك أثراً أكبر على صاحبها، ولعل من أهم المشكلات التى يواجهها المعاق بشكل عام هي القصور فى المهارات الحياتية حيث إنه يمثل حائلاً بين قدرة المعاق عقلياً على أداء أدواره الاجتماعية وذلك بالمقارنة بالشخص العادي.

ومن ثم فإن إعداد الفرد المعاق عقلياً لمواجهة الحياة يتطلب إكسابه أكبر قدر من الخبرات والمهارات التى تؤهله لها قدراته واستعدادته حتى يكون عضواً مسؤولاً فى المجتمع، ويخرج من حيز الإعاقة التامة إلى الاعتماد على الذات جزئياً أو كلياً، أى أن تنمية المهارات الحياتية قد تمكن المعاقين عقلياً من الوصول إلى درجة معينة من الكفاءة الشخصية الاجتماعية تساعدهم فى التفاعل مع مواقف الحياة وتوكيد الشعور بالسعادة.

مشكلة البحث:

انبثقت مشكلة البحث من استقراء الباحثة للدراسات السابقة والأدبيات التي تناولت خصائص الأطفال المعاقين عقلياً «القابلين للتعلم»، حيث أظهرت أن هؤلاء ليس لديهم قدرة على التفاعل مع الآخرين، كما أن لديهم نقصاً واضحاً في المبادأة الاجتماعية، والسعادة النفسية ونقص قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم ونقص قدرتهم على ضبط أنفسهم مما يشير بصفة عامة إلى افتقارهم إلى المهارات الحياتية.

وكذلك هناك دراسات اهتمت بإعداد برامج لتنمية المهارات الاجتماعية أو الحياتية مثل دراسة مواهب إبراهيم ونعمة مصطفى (١٩٩٥)، ودراسة كيلي وكارولين (Kelly & Carolin 1997)، ودراسة دعاء عوض (١٩٩٩)، ودراسة السيد درويش (١٩٩٩)، ودراسة مانيرفار رشدي (١٩٩٩)، ودراسة سيده أبو السعود (٢٠٠٣). وقد أظهرت نتائج تلك الدراسات مدى كفاءة البرامج التدريبية في تعديل بعض أنماط السلوك السلبي للأطفال والذي أدى إلى تكيفهم الاجتماعي، وتحسين مهارات التواصل لديهم، وكذلك مساعدتهم على تكوين صداقات.

في حين تناولت بعض الدراسات التعرف على مدى تأثير برامج الأنشطة الرياضية على تنمية بعض الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الأطفال المعاقين عقلياً «القابلين للتعلم» مثل دراسة آمنة الشيكشي (١٩٩٤)، ودراسة صفية جعفر (١٩٩٥)، ودراسة بابيكس ميجان (Pabeks Megan 1999)، ودراسة آمال مرسى، مها العطار (٢٠٠٠)، ودراسة أمل محروس (٢٠٠٢) وقد أظهرت نتائج تلك الدراسات أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على تحسين وتطور بعض الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الأطفال المعاقين عقلياً.

كما أن هناك بعض الدراسات هدفت إلى التعرف على مدى أهمية الأنشطة الترويحية على بعض الجوانب النفسية والاجتماعية وتنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين عقلياً «القابلين للتعلم» منها دراسة إيمان

د . سهام عبد الغفار عليوة _____ فعالية برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

هدوده (١٩٩٨)، ودراسة حنان مخيون (٢٠٠٣)، ودراسة ناجى قاسم، فاطمة عبد الرحمن (٢٠٠٨). وقد أسفرت نتائج تلك الدراسات عن أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية كمجال تطبيقي لاكتساب السلوك التوافقي وتنمية المهارات النفسية لدى الأطفال المعاقين عقلياً.

وهكذا اتضح للباحثة وجود العديد من المشكلات التي يتعرض لها الطفل المعاق عقلياً "القابل للتعليم" حيث يتعرض للحرمان من اكتساب المهارات الحياتية الأساسية اللازمة لتنمية الشعور بالسعادة، وبالتالي يصبح الطفل المعاق عقلياً في أمس الحاجة إلى برامج تدريبية خاصة تقدم له في وقت مبكر من حياته والتي تساعده على التفاعل والاندماج في المجتمع وإقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين قد تشعره بالسعادة والتقدير العال للذات والتفائل والأمل في حياة أفضل.

مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة على

الأسئلة التالية :

- ما فاعلية برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية في تنمية الشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً "القابلين للتعليم"؟
- ما استمرار فاعلية برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية في تنمية الشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً "القابلين للتعليم"؟

أهداف البحث: تكمن أهداف البحث في:

- الكشف عن فاعلية برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية في تنمية الشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً "القابلين للتعليم".
- الكشف عن استمرار فاعلية برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية في تنمية الشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً "القابلين للتعليم".

أهمية البحث:

- تكمن أهمية البحث في أهمية الفئة التي تتصدى لدراساتها وهي فئة ذوى الاحتياجات الخاصة والذين يحتاجون إلى مزيد العون والمساعدة لهم وخاصة المعاقين عقلياً، ومما يزيد من أهمية البحث تناوله لمرحلة الطفولة.
- تشير نتائج الدراسات والبحوث أن هناك ندرة نسبية في الدراسات العربية والأجنبية - في حدود إطلاع الباحثة - التي تناولت متغير الشعور بالسعادة لدى المعاقين عقلياً مما يفرض علينا ضرورة الإهتمام بهذه الفئة من ذوى الاحتياجات الخاصة باعتبارها من أكثر الفئات عزلة عن المجتمع بسبب طبيعة إعاقتهم.
- حاجة المعاق عقلياً "القابل للتعلم" إلى برامج رعاية توفر له الحد الأدنى من الإعداد للحياة، والإستقلالية في قضاء حاجته اليومية مما قد يقلل من الضغوط النفسية التي يعانى منها.
- إن إعداد برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية قد يعمل على تنمية وتوسع تفاعلاتهم الاجتماعية مما يمكن أن يؤثر في تنمية إحساسهم بالسعادة والأمن والانخراط في المجتمع.
- توجيه أنظار المهتمين بالمعاقين عقلياً "القابلين للتعلم" نحو بذل الجهد تجاه تحقيق تواصل أفضل مع المجتمع، والعمل على زيادة التفاعل الاجتماعى، ومحاولة اكتشاف قدراتهم، ووضع حلول قدر الإمكان لمشاكلهم، وإستغلال تلك القدرات وفق إمكانياتهم.
- قد تفيد نتائج هذه البحث البحوث المستقبلية المهتمة بالمعاقين عقلياً بإعداد البرامج المهنية لهم.

مصطلحات البحث الإجرائية:

(١) برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية :

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه : « عملية منظمة ومخططة خلال فترة زمنية محددة تهدف إلى تدريب الأطفال المعاقين عقلياً «القابلين للتعلم»

د . سهام عبدالغفار عليوة _____ فعالية برنامجها للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

على بعض المهارات اليومية بهدف تنمية الشعور بالسعادة وإكسابهم قدراً من الاستقلالية وذلك من خلال تنفيذ بعض الأنشطة التي تتم بالتدرج في مستوى صعوبتها .

(٢) السعادة : Happiness

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها "إنفعال نسبي يختلف من معاق لآخر ومن موقف لآخر ويصاحبه بعض الوجدانات الموجبة كالفرحة والابتهاج والحيوية والنشاط ، والإقبال على المستقبل بتفاؤل وإحساس الفرد بالرضا عن ذاته وعلاقاته الاجتماعية في محيطه كالأسرة والأصدقاء ، وما يحققه من نجاح وتفوق عندما يمارس الأنشطة المختلفة".

(٣) الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم Educable mentally retarded

هم الأطفال الموجودين بمدرسة التربية الفكرية والذين تنحصر نسبة ذكائهم ما بين (٧٠-٥٠) درجة على مقياس ستانفورد بنييه.

الإطار النظري :-

١- الإعاقة العقلية :

= مفهوم الإعاقة العقلية : تنوعت تعريفات الإعاقة العقلية ، فمنها :

طبيعياً: يرى عبدالعظيم شحاته (١٨، ١٩٩١) أن الإعاقة العقلية تعد بمثابة حالة من الضعف في الوظيفة العقلية نتيجة عوامل داخلية أو خارجية تؤدي إلى تدهور كفاءة الجهاز العصبي مما ينتج عنه نقص في القدرة العامة للنمو والتكامل الإدراكي والفهم يؤدي بشكل مباشر إلى ظهور الكثير من مظاهر سوء التكيف مع البيئة .

اجتماعياً: يرى عبدالمطلب القريطي (٢٠٠٥، ٨٣) أن الإعاقة العقلية تشير إلى الأداء الوظيفي المنخفض عن المتوسط بدرجة جوهرية في العمليات العقلية تكون متلازمة مع قصور في السلوك التكيفي للفرد ، وتحدث هذه الحالة أثناء فترة النمو.

الجمعية الأمريكية: أقرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي (A.P.A) American Psychiatric Association في الإصدار الرابع للدليل التشخيصي الإحصائي للأمراض والاضطرابات العقلية (DSM-IV) (1994) ضرورة استيفاء المحكات التالية كمحكات أساسية لتشخيص الحالة على أنها إعاقة عقلية ، وهي :

- أداء عقلي عام دون المتوسط ونسبة الذكاء حوالي ٧٠ أو أقل على اختبار ذكاء يطبق فردياً.
- عيوب أو قصور في السلوك التكيفي الراهن (أي كفاءة الشخص في الوفاء بالمستويات المتوقعة ممن هم في عمره أو جماعته الثقافية في اثنين على الأقل من المجالات التالية: التواصل ، استخدام إمكانات المجتمع ، التوجيه الذاتي ، والمهارات الأكاديمية الوظيفية ، العمل ، الفراغ ، والصحة والسلامة) .
- يحدث ذلك خلال فترة النمو أي قبل سن ١٨ سنة .

كما تصف الجمعية الأمريكية للطب النفسي أيضا الإعاقة العقلية بناء على درجة شدته إلى إعاقة عقلية بسيطة ومتوسطة وشديدة وشديدة جدا (American Psychiatric Association ,1994,40- 60)

تربوياً: يري (فاروق صادق، ٢٠٠٢، ١١) أن الإعاقة العقلية تشير إلى عدم قدرة المعاق عقلياً على التعلم والتحصيل بصورة طبيعية وبنفس مستوى زملائه الأسوياء في الصف الدراسي الواحد، وكثيراً ما تركز هذه التعريفات على الاهتمام بفئة المعاقين عقلياً القابلين للتعلم الذين تتراوح نسبة ذكائهم ما بين ٥٠ إلى ٧٠ درجة .

= تصنيفات الإعاقة العقلية :-

- ١- **من حيث مصدر الإصابة:** حيث تضم نوعين: وهما الإعاقة العقلية الأولية وهي التي تنشأ بسبب العوامل الوراثية الجينية، والإعاقة العقلية الثانوية

د . سهام عبد الغفار عليوة _____ فعالية برنامجها للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

وهي التي ترجع إلى عوامل بيئية خارجية أو مكتسبة نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو الحرمان البيئي والاجتماعي الشديد.

٢- من حيث درجة المرض: هناك المعاقون عقلياً الأدنى مستوى أو الإعاقة العقلية الشديدة مثل العته Idiot وهناك الفئات الأقل درجة مثل فئات المورون Moron، هذا بالإضافة إلى الإعاقة العقلية الظاهرية الناشئة عن الحرمان البيئي والثقافي.

٣- من حيث زمن الإصابة بالإعاقة:

- المرحلة الجنينية: وتشمل الأسباب الفسيولوجية والباثولوجية التي تحدث للجينات الوراثية نتيجة طفرات غير محددة الأسباب تؤدي إلى تكوينات خاطئة منذ مرحلة ما قبل الولادة مثل حالات صغر حجم الجمجمة، هذا بالإضافة إلى بعض الحالات الناتجة عن إصابة الأم ببعض الأمراض أثناء فترة الحمل مثل الالتهاب السحائي أو الإصابة بالزهري الوراثي أو حالات التسمم.

- أثناء الولادة: وهي الحالات التي تنجم عن تعرض الجنين لبعض المخاطر أو الممارسات الخاطئة أثناء عملية الولادة مثل استخدام أجهزة الشفط التي يمكن أن تؤدي إلى إصابة الجمجمة أو تعرض الوليد للاختناق أو نقص الأكسجين.

- بعد الولادة وخلال المرحلة النمائية: نتيجة التعرض لأمراض يصاب بها الطفل مثل الالتهابات المخية بمختلف أنواعها أو التسمم بأمولاح الرصاص أو أول أكسيد الكربون، هذا بالإضافة إلى الإصابات والصدمات المباشرة التي يمكن أن يتعرض لها الطفل نتيجة حادث أو السقوط على الدماغ من مكان عالٍ (فاروق صادق، ٢٠٠٢: ١٨-٢٢).

ب- التصنيف طبقاً للمظاهر الجسمية للإعاقة:

يتم هذا التقسيم بناء على الخصائص الجسمية والتشريحية المميزة لكل فئة من فئات المعاقين عقلياً، ومنها:

١- **المنغولية Mongolism**: أو من يطلق عليهم المصابون بأعراض داون Down Syndrome، وهم أولئك الأطفال الذين يتميزون بشكل خاص، ويعانون من اختلال في الكروموزومات نتيجة لاضطراب تكويني في البويضة، حيث يبلغ عددها ٤٧ كروموزماً بدلاً من ٤٦ في الطفل العادي.

٢- **الاستسقاء الدماغى Hydrocephaly**: ويتميز بضخامة الرأس وبروز الجبهة، وتنتج الإعاقة في هذه الحالة بسبب الضغط المستمر للسائل المخي وزيادته بشكل غير سوي في الدماغ مما يؤدي إلى تلف المخ، ويتوقف مقدار الإعاقة على مدى التلف الحادث في أنسجة المخ.

٣- **كبر الدماغ Macrocephaly**: وهي تنتج عن زيادة حجم الدماغ نتيجة كبر الجمجمة مع زيادة حجم المخ والخلايا الضامة والمادة البيضاء بصورة غير طبيعية.

٤- **صغر حجم الدماغ Microcephaly**: وهي تنتج عن إصابة الجنين في الشهور الأولى من الحمل، أو مرض الأم أثناء فترة الحمل بأمراض معدية مما يؤدي إلى التئام عظام الجمجمة في وقت مبكر لا يسمح بنمو حجم المخ نمواً طبيعياً. ويكون فيها حجم الجمجمة صغيراً مع ضغط عظام الجمجمة على المخ.

٥- **القزامة Cretinism**: ومن خصائصها قصر القامة بدرجة ملحوظة حيث لا يزيد طول الفرد عن (٦٠-٧٠) سم، ومن أسبابها نقص إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى تلف في خلايا المخ.

٦- **العامل الريزيسي RH Factor**: وينتج عن اختلاف دم الأم عن دم الجنين، فإذا كان دم الأم سالباً ودم الجنين موجباً فإن ذلك يؤدي إلى تكوين أجسام مضادة، واضطراب توزيع الأكسجين وعدم نضج خلايا الدم وتكسير كرات الدم الحمراء، مما يؤدي إلى تلف المخ وحدوث الإعاقة العقلية.

د . سهام عبد الغفار عليوة _____ فعالية برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

٧- الإعاقة العقلية الناتجة عن اضطراب الأيض Metabolism: ويقصد بها اضطراب التمثيل الغذائي للمواد المختلفة مثل الدهون والبروتينات والكاربوهيدرات. (آمال باظه ، ٢٠١٢، ١٧-١٨)

ج- التصنيف التربوي: ويضم:

- المعاقون عقلياً فئة القابلين للتعلم Educable Mentally Retarded وهم يقابلون فئة الإعاقة العقلية البسيطة.
- المعاقون عقلياً فئة القابلين للتدريب Mentally Retarded Trainable وهم يقابلون فئة الإعاقة العقلية المتوسطة.
- المعاقون عقلياً فئة الإعاقة العقلية الشديدة أو الحادة Mentally Retarded Severely وهم غير القابلين للتعلم أو التدريب (فاروق صادق، ٢٠٠٢، ٨٣).

= خصائص الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة (القابلين للتعلم) : وتشمل

- الخصائص الجسمية والحركية : وتضم:

- أقل طولاً ووزناً ومتأخرون عن العاديين في نموهم الحركي (عبدالرحمن سليمان، ٢٠٠١، ١٣٢).
- قصور في التوافق العضلي العصبي والتأزر البصري الحركي واحتمالية الإصابة بالإعاقات الحسية كالصمم وضعف السمع والإبصار وصعوبات في السير في خط مستقيم (عبدالطلب القريطي، ٢٠٠٥، ٢١٩).
- لا يستطيعون الكلام أو التحكم في الإخراج قبل سن الرابعة (فتحي عبدالرحيم، ١٩٩٠، ٧٢).
- إصابات بصرية وسمعية تتباين في شدتها (ايمان كاشف، ٢٠٠٢، ٤٩).
- قصور في المهارات الحركية الكبيرة والدقيقة (جمال الخطيب، ١٩٩٢، ١٣).
- حركات كثيرة غير هادفة (آمال باظة، ٢٠١٢، ٢٣).
- قدرات ضعيفة في القفز والجري والتوازن الحركي (علا إبراهيم، ١٩٩٣، ٧٢).

ـ الخصائص الاجتماعية : وتضم :

- قصور في الكفاية الاجتماعية والعجز عن التكيف مع البيئة التي يعيش فيها (علا إبراهيم، ٢٠٠٠، ٩٠).
- صعوبات في التواصل مع الآخرين (مني الدهان، ١٩٩٨، ٢٩).
- ميل إلى الانطواء وصعوبات في التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة (رمضان القذافي، ٢٠٠٥، ١٣٤).
- اللعب مع من هم اصغر منهم سناً (سعيد العزة، ٢٠٠١، ٢٨).

ـ الخصائص النفسية : وتضم :

- شعور بالخوف وعدم الأمان (عبدالعظيم مرسي، ١٩٩٠، ٤٦).
- شعور بالدونية (علا إبراهيم، ٢٠٠٠، ٩).
- يلجئون إلى استخدام الحيل الدفاعية (إيمان كاشف، ٢٠٠٢، ٣٣).
- سريع الغضب والعدوانية وسريع الاستشارة والتغيير من حالة نفسية لآخرى (آمال باظة، ٢٠١٢، ٢٣).
- تقدير ذات متدني (علا ابراهيم، ١٩٩٣، ٩٦).
- اندفاعية (عبدالمطلب القريطي، ٢٠٠٥، ٢٢٣).

ـ الخصائص اللغوية : وتضم :-

- تأخر في النطق واكتساب قواعد اللغة (محمد الشناوي، ١٩٩٧، ٢٨٧).
- اضطراب في اللغة وضحالة المفردات اللغوية وبساطتها (عبدالمطلب القريطي، ٢٠٠٥، ٢٢٠).
- اضطراب في الصوت كأن يسير علي وتيرة واحده ويتسم بالانمطية (عبدالعزیز الشخص، ١٩٩٧، ١٧٩).

ـ الخصائص العقلية المعرفية : وتضم :

- ينمو بمقدار (٠,٠٤ إلى ٠,٠٦) من السنة العقلية عن كل سنة زمنية (سهير احمد، ١٩٩٨، ٨٥).

د . سهام عبدالغفار علوية _____ فعالية برنامجها للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

- الحاجة إلي تيسير البسيط من المعرفة والمفاهيم (رمضان القذاي، ٢٠٠٥، ١٣)
- قصور في التفكير (عبدالرحمن سليمان، ٢٠٠١)
- قصور في استرجاع ما تم تعلمه (زينب شقير، ١٩٩٩).
- ضعف في تتبع المثيرات التعليمية (سهير احمد، ١٩٩٨، ٨٤).
- ضعف في تعلم واكتساب معلومات وخبرات جديدة (أمال باظة، ٢٠١٢، ٢٥).

ـ الخصائص التربوية : وتضم :

- ضعف في التحصيل الدراسي وقصور في مهارات الملاحظة التقليدية (صالح هارون، ١٩٨٥، ٣٢).
- عدم الاستيعاب الدراسي إلا بعد التكرار الكثير، يعتمد على الأشياء الملموسة في تعلمه (علا إبراهيم، ١٩٩٣، ٦٥).
- قصور في القدرة علي استخدام الألفاظ في التعبير عن نفسه وعن حاجاته ، ضعف القدرة علي التخيل والتصور (إيمان صديق، ٢٠٠٣، ٥١).

وهكذا فإنه يمكن استخلاص أن الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم يقتربون من أقرانهم العاديين في الخصائص الجسمية إلا إنهم أقل قدرة عقلية كما أنهم يعانون من كثير من مظاهر الاضطراب والمشكلات الاجتماعية والنفسية، ويبدون قدراً أكبر من السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً مما يؤكد على حاجاتهم الماسة إلى إعداد برامج خاصة تساعدهم على تحقيق مستوى مناسب في نمو المهارات الاجتماعية ومساعدتهم على التغلب على مشكلاتهم النفسية.

٢- التدريب على المهارات الحياتية للأطفال المعاقين عقلياً «القابلين للتعلم»:

يعتمد التدريب على المهارات الحياتية على نموذج تعلم اجتماعي يتلقى فيه الأطفال تعليمات عن المهارات الحياتية التي تشجعهم على إقامة علاقات وتفاعلات اجتماعية ويصبح أكثر قدرة على التعاون مع الآخرين وعلى تقبل العون والتوجيه منهم .

وترى ميادة محمد أن المهارات الحياتية عادات يتدرب عليها الفرد إلى درجة الإتقان والتمكن من خلال التفاعل الاجتماعى والمشاركة مع الأفراد المحيطين مما يجعله قادراً على إقامة علاقات مشبعة مع الطرف الآخر فى مجاله النفسى والاجتماعى وتكوين سلوكيات إيجابية معززة وتوسيع علاقاته وتفاعلاته الاجتماعية بالآخرين لتهيئة الفرص للطفل المعاق عقلياً لاستخدام المهارات الجديدة (ميادة محمد ، ٢٠٠٦ ، ٦٠) .

حيث تأخذ علاقات الطفل مع أقرانه فى الاتساع ليتعلم التكيف والتفاعل معهم ويستطيع أن يجد الأساليب الملائمة التى يستخدم فيها طاقاته وإمكانياته بطريقة بناءه تساعده على إشباع حاجاته وتنمية مهاراته دون إخلال بقواعد السلوك الاجتماعى السليم .

وتشير نادية بنا إلى عملية التدريب والتعلم بمفهومها الواسع

تشمل أربع مجالات هي :

– **المجال التعليمى** : وهو العالم المحيط بالطفل الذى يمارس فيه حياته وتجاربه . وقد أشارت إلى أن المجال الجيد يتميز بعنصرين هما :

– **تنوع المثيرات** ، تنظيم المثيرات مع تحريك الطفل من تدريب إلى آخر ومن مكان لآخر ومن غرفة لآخرى حتى يتعرض لمثيرات متنوعة متباينة مع التقليل من الضوضاء أثناء التدريب حتى لا يشتت انتباهه ويركز فقط فى التدريب على المطلوب فيه .

– **نموذج السلوك** : الطفل المعاق أكثر من غيره حياً فى التقليد وعند طريقة التقليد يتعلم أشياء كثيرة ونظراً لبطء الطفل المعاق عقلياً فى الاستجابة عن قرنائهم الأسوياء ، لذلك يجب إعطاء الوقت الكافى فى التدريب بحيث لا ينتقل للتدريب التالى إلا بعد تنفيذ المهارة الأولى بطريقة صحيحة سليمة ، وأن تكون مدة التدريب قصيرة وعلى فترات ، مع إعطائه مهلة عند انتقاله من نشاط لآخر .

د . سهام عبد الغفار عليوة _____ فعالية برنامجها للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

- التشجيع والدافعية : وهو إيجاد دافع للطفل للقيام بالسلوك الذى نرغب أن نعلمه له ومنحه ترضية عند قيامه به ، والدافعية نوعان قد تكون داخلية المصدر وهى شئ ما داخلى مثل رغبة أو فضول يدفع الفرد للقيام بعمل . وخارجية المصدر وذلك لأنه فضولى يحب الاستكشاف وإشباع فضوله وهو لا يقوم به إلا إذا شعر بالحب والحنان والاهتمام من جانب المربى .

- التفاعلات والتعليمات : عند تعليم الطفل المعاق عقلياً يجب مراعاة قاعدتين أساسيتين هما :

- الانتقال من المعلوم إلى المجهول : أو البدء بشئ يعرفه الطفل والارتقاء به إلى شئ آخر لا يعرفه .

- معرفة نواحي القوة ونواحي الضعف عند الطفل : وملاحظته ملاحظة منتظمة لتحديد ما هو المطلوب من الطفل أن يتعلمه بالضبط ولتعليم الطفل الخطوة الأدنى من تلك التى يقوم بها فعلاً ويمارسها يتبع إحدى الوسائل الثلاثة التالية معاً أو بالتبادل .

- الإشارة وإعطاء المثل : أن يقوم (المربى) بالمهارة المطلوبة لتعلمها أمام الطفل ويطلب منه تكرارها .

- التشكيل : أى القيام بالمهارة المعينة خطوة بخطوة مع تحسين الأداء فى كل مرة حتى يصل فى النهاية إلى الجودة المطلوبة .

- المساعدة والتلقين : أى الأخذ بيد الطفل إذا عجز عن تقليد أداء المربى مثلاً ومساعدته فى الوصول إلى المطلوب مثل رفع يده لفتح الباب وإذا عجز عن هذا يمسك الباحث (المربى) الباب بيده ويساعده فى فتح الباب مع استخدام هذا الأسلوب (المساعد) (نادية بنا ، ١٩٩٠ ، ٢١٠) .

ويعد عجز الطفل عن التوافق فى المواقف الاجتماعية يرجع إلى خلل فى رصيده فى المهارات المناسبة لتلك المواقف أو إلى نقص الخبرة أو إلى التعلم الخاطئ لبعض التصرفات غير المتوافقة ، وهذا يستلزم التدريب على المهارات

الحياتية ، تبعا لسلمات الأطفال بما فى ذلك مشاكلهم المحددة وأعمارهم والمواقف الاجتماعية ، وطرق التدريب على المهارات الحياتية بفاعلية مع الأطفال ذوى العجز الاجتماعى Social deficit ولاختيار هذه الطرق المناسبة تتطلب مراعاة ما يلى :

- ١- تحديد طبيعة الصعوبات التى يعانى منها الطفل.
- ٢- تحديد طبيعة المواقف التى يواجه فيها الطفل تلك الصعوبة .
- ٣- اختيار طرق أو استراتيجيات التدريب التى يناط بها إكساب الطفل المهارات الحياتية التى تعوزه فى الموقف الاجتماعى المشكل بالنسبة له (أسامة أبو سريع ، ١٩٩٣ ، ٢٣٨) .

ـ المهارات الحياتية لدى المعاقين عقلياً :

من أقدم التعريفات للتخلف العقلى تلك التى ركزت على غياب الكفاءة الاجتماعية لديهم مثل الفشل فى العناية بالذات والفشل فى التوافق الاجتماعى كمعيار أساسى للتخلف العقلى ، فتحدث دول Doll عن النضج الاجتماعى كمؤشر للكفاءة الاجتماعية وأعد مقياساً خاصاً لذلك عرف بمقياس فاينلاند للنضج الاجتماعى ، ويرى كل من راشلى وجريشام أن الكفاءة الاجتماعية تشمل على عنصرين هما : السلوك التكيفى والمهارات الحياتية (سهير شاش ، ٢٠٠٢ ، ١٣٢) .

أ) **السلوك التكيفى** : وهو يشمل المهارات الوظيفية الاستقلالية ، والنمو البدنى ، ونمو اللغة والكفاءة الأكاديمية .

ويرى ليلاند (1978) Leland أن السلوك التكيفى يشمل مجالين هما :

- ١ـ **الوظيفة الاستقلالية** : Independent Functioning :- وتشير إلى قدرة الفرد على القيام بمهارات يتوقعها المجتمع من الطفل فى عمر معين مثل : استخدام التواليت ، التغذية ، ارتداء الملابس .. الخ

د . سهام عبد الغفار عليوة _____ فعالية برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

٢- المسؤولية الاجتماعية Social Responsibility : التى تشير إلى مستويات المجارة الاجتماعية (المسايرة) لدى الفرد . والتوافق الاجتماعى ، النضج العاطفى ، الاستقلالية الاقتصادية (جزئية أو كلية) .

ولقد أرسى كل من هيبرت Hebert ومن بعده جروسمان Grossman (1983) أساس مصطلح السلوك التكيفى فى تعريف التخلف العقلى ليشير إلى الفاعلية والدرجة التى يضى بها الفرد بمستوى الكفاية الذاتية والمسئولية الاجتماعية المتوقعة فى جماعته العمرية والثقافية (ي: محمد محروس الشناوى، ١٩٩٦، ٣٥٨) .

وقد تبنت الجمعية الأمريكية للتخلف العقلى ، السلوك التكيفى كمحك أساسى لتصنيف المعاقين عقلياً إلى فئات جنباً إلى جنب مع محك انخفاض القدرة العقلية .

أما العنصر الثانى من عناصر الكفاءة الاجتماعية وهو المهارات الحياتية فإنه يشتمل على :

- السلوكيات البينشخصية (السلوكيات الشخصية بين الأفراد) I
interpersonal behaviors مثل تقبل السلطة Accepting authority .

- السلوكيات المتعلقة بالذات Self related behaviors مثل التعبير عن المشاعر ، السلوك الأخلاقى Ethical ، الموقف الإيجابى إيداء الذات السلوكيات المتعلقة بالواجبات مثل المواظبة، إنجاز المهام ، إتباع التعليمات ، العمل المستمر . ولقد أصبح من المسلم به أن نقص المهارات الحياتية يمثل إشكالية عند الأطفال المعاقين عقلياً حيث وجد أن ضعف التأقلم يوجد بمعدلات مرتفعة بين المعاقين عقلياً ، فمعظم مشكلات هذه الفئة ذات صبغة اجتماعية . (Matson & Andrasik, 1982,533) .

وقد اتفقت نتائج عدد كبير من الدراسات على طبيعة ومدى نقص المهارات الحياتية لدى المعاقين عقلياً وتفيد فى معظمها أنه يوجد لديهم نقص فى العلاقات الشخصية الذى ينعكس على انعدام التوافق الناجح فى المجتمع .

وأورد ماتسون وأندرسيك (1982): Matson & Andrasik تقريراً يفيد بأن الكبار من ذوى الإعاقة العقلية البسيطة غالباً ما يطردون من الوظائف التى تتطلب المنافسة وذلك غالباً ما يكون بسبب عقبات فى العلاقات الاجتماعية الشخصية أكثر من العجز فى إنجاز المهام الوظيفية وعلى هذا فإن المعاقين عقلياً يكونوا فى خطر بسبب القصور المعرفى الذى يؤدي إلى العجز فى فهم كيفية التصرف فى الأوساط الاجتماعية المختلفة . (Matson & Andrasik 1982 , 418).

وقد بين ماثيو Mathew أن الأطفال المعاقين عقلياً عادة لديهم أصدقاء قليلين ، وأنهم أقل تفاعلاً من الناحية الاجتماعية ، وعلى درجة أكبر من الانعزالية والانفراد فهم ينخرطون فى أنشطة عامة ويمضون أوقاتاً قليلة خارج بيوتهم كما أنهم قليلى الكفاءة الاجتماعية (فى: سليمان الريحاني ، ١٩٢، ١٩٨٥).

ويذكر أحمد سامى أن المعاقين عقلياً لا يهتمون بتكوين علاقة بينهم وبين أقرانهم ويميل الطفل المعاق عقلياً نحو المشاركة مع الأصغر منه سناً فى نشاطه ، ولا يشعر بالولاء للجماعة ، ولا يحتمل عادات وتقاليد المجتمع ، لأنه لا يشعر بأهميته للجماعة ، ونجد أن صداقاته مؤقتة (أحمد سامى ، ١٩٩٠).

ويقرر كمال مرسى أن كثيراً من شباب المعاقين عقلياً يجد صعوبة فى التحول من حياة المدرسة والاعتماد على الوالدين إلى حياة الراشدين العاديين والاندماج معهم فى الحياة الاجتماعية بسبب نقص مهاراتهم الاجتماعية والمهنية وفشلهم فى القيام بالأدوار الاجتماعية المتوقعة منهم فى الرشد (كمال مرسى ، ٢٠٠٠ ، ٣٧٧).

٣- السعادة : Happiness

من أهم الموضوعات التى شغلت اهتمام علماء علم النفس الإيجابى ، هى السعادة Happiness ، بل ويمكن اعتبارها الموضوع الذى حقق رواجاً وانتشاراً لهذا العلم ، وذلك ربما لحداتها نسبياً على علم النفس والذى ظل

د . سهام عبد الغفار عليوة _____ فعالية برنامجها للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

منغمساً فى موضوعات تتعلق بالشخصية الغير سوية كالقلق ، والإكتئاب ، والضغوط ، وغيرها..... والشخصية السعيدة تتمتع بالفعل بكامل السواء ، فالسعادة هدف من الأهداف السامية التى يسعى الإنسان للوصول إليها .

وتعتبر السعادة من أهم المفاهيم التى يبحث فيها علم الصحة النفسية ، بل إن هذا العلم عادة ما يعرف على أساس أنه يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان ، حيث تعرف الصحة النفسية بأنها تستهدف معونة كل فرد وتدريبه على العيش السعيد المنتج فى بيئة اجتماعية ، كما تعتبر السعادة مقياساً للصحة النفسية ، حيث تقاس الصحة النفسية للفرد بمدى قدرته على التأثير فى بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي بصاحبها إلى قدر معقول من الإشباع الشخصى والكفاءة والسعادة (أمانى عبد المقصود ، ٢٠٠٦ ، ٢٥٥) .

بينت الدراسات التتبعية للسعادة الآثار الإيجابية على السلوك الخلقى ، وأن السعادة تنمى الإيثار Altruism والاجتماعية Sociability ويتوافر الدليل على ذلك أن السعادة ترتقى بالنشاط والمبادرة ، ولم تظهر دلائل على آثار سلبية على الإبداع (أحمد عبد الخالق وصلاح مراد ، ٢٠٠١ ، ٥٨٤) .

فالسعادة بمثابة المؤشر الوحيد الجدير بمضردة أن يتنبأ بالوجود الشخصى الأفضل ، وذلك لأن بوسع أى شخص أن يفهم ما يعنيه لفظ السعادة ، كما بينت دراسات بايورووى We & Bauere 1992 أن السعادة يطمع إليها فى كافة الثقافات بوصفها هدفاً نهائياً للحياة (عادل هريدى ، طريف شوقى ، ٢٠٠٢ ، ٤٧) .

تعريف السعادة :-

تعرف السعادة فى معجم علم النفس والطب النفسى "إنها حالة من المرح والهناء والإشباع ينشأ أساساً فى الدوافع ، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسى ، وهى وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل" (جابر عبدالحميد وعلاء الدين كزافى ، ١٩٩١ ، ١٤٨٥) .

ويعرفها (أحمد عبدالخالق وصلاح مراد، ٢٠٠١) بأنها "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام أى أن السعادة تشير إلى حب الشخص الحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل" (أحمد عبدالخالق وصلاح مراد، ٢٠٠١، ٥٨٣).

وتعرف ماهون ويارشيسكى (Mahon & Yarcheski, 2002) السعادة "بأنها خراج الحيوية والحماسة والطاقة العالية". (Mahon & Yarcheski, 2002, 309)

وتعرف داليا مؤمن السعادة بأنها "خبرة انفعالية سارة أو إيجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الناس والإحساس بالقدرة على التأثير فى الأحداث" (داليا مؤمن، ٢٠٠٤، ٤٣٦).

ترى فيرابيضر (٢٠٠٤) أن الإحساس بالسعادة يعنى "أن يكون لديك ثقة فى نفسك وأن يكون شعورك إيجابياً نحو ذاتك ونحو حياتك، كما يعنى أيضاً أن تتقبل نفسك بكل ما فيها من نواحي القوة والضعف" (فيرابيضر، ٢٠٠٤، ٩٠).

وتشير أمانى عبدالمقصود أن الشعور بالسعادة النفسية هو "شعور داخلى إيجابى شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية، والبهجة والاستمتاع، والضبط الداخلى وتحقيق الذات، وقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية" (أمانى عبدالمقصود، ٢٠٠٦، ٢٧٣).

ويعرف أحمد متولى السعادة بأنها "حالة من الفرح والبهجة والراحة النفسية يعيشها الفرد، هذه الحالة تكون نتيجة لخبرات الفرد الإيجابية فى الحياة اليومية كالعمل والأسرة والنجاح فيها بدرجة معقولة، وتمتعه بالصحة البدنية، وخلوه من الاضطرابات النفسية والعقلية، الأمر الذى يجعل الفرد راضياً عن حياته مقيماً لها تقيماً إيجابياً" (أحمد متولى، ٢٠٠٦، ٣٠٣).

ويمكن القول على الرغم من إختلاف الكثيرين فى تحديد تعريف للسعادة ، إلا أنهم اتفقوا على أنها هدف كل إنسان عبر الزمان والمكان ، وأوضح الكثيرين أن ماهية السعادة هى الرضا عن النفس ، والقناعة ، وارتياح الضمير ، والتوافق مع الذات والآخرين ، وتحقيق الذات ، وتحقيق الأهداف ، وهى جميعاً ليست تعريفات للسعادة وإنما هى طرق الوصول إلى السعادة من وجهات نظر مختلفة.

ب- العوامل المؤثرة فى السعادة وتمثل هذه العوامل فى الآتى :

= العوامل الشخصية وتضم :

أ (العوامل الخمسة الكبرى : وهي

أ (الإنبساط :

وجد كل من ويرنج وآخرون (Wearing et al., 1985) أن الانبساط يعرض الشباب لأحداث حياتيه مرغوبة والتي بدورها أدت إلى مستوى عالى من التوافق الإيجابى وكذلك فى زيادة الإنبساط. ووجد كل من كوستا وآخرون (Costa et al., 1981) أن العلاقة قوية جداً لدرجة أنه بإمكان الانبساط أن ينبأ عن السعادة لأكثر من ١٧ سنة. (Cheng & Furnham, 2002, 922)

يشير كل من أيزنك (١٩٩٠) ، فرانسيس وآخرون (١٩٩٠) ، كوبرودينف (١٩٩٨) ، شينج وفيرنهام (٢٠٠٠) أن الإنبساط يرتبط تبادلياً بالسعادة ، ومؤشر دال ومباشر للسعادة ، وأنه من سمات الشخصية التى تشكل الأسباب الرئيسية لسعادة الفرد. (شيماء عبدالهادى ، ٢٠٠٧ ، ٣٢)

ب) العصابية :

أشار فرانسيس وآخرون (Francias et al., 1998) أن الإستقرار أو الثبات العاطفى هو المنبئ الوحيد للسعادة عند الأطفال والشباب وعدم الثبات العاطفى والعصابية ترتبط بعدم السعادة والتعاسة“ (Francias, et al., 1998, 168).

ج) المجازاة :

يتضمن هذا العامل سمات الشخصية التي تركز على نوعية العلاقات البينشخصية من قبيل التعاطف والدفء والحنو وترتبط المجازاة بالرضا عن الحياة، وعلى نحو سالب بالوجدان السالب ومنبأ جيد بالوجدان الإيجابي، وقد أكد كل من مايرز ودينر (1995) Myers & Diener بقولهم أن السعداء يتسمون بسمات الشخصية بعينها إلى جانب تمتعهم بعلاقات قوية. (Cooper & Deneve, 1998, 210-221)

د) يقظة الضمير :

يتضمن هذا العامل السلوك الموجه نحو هدف من قبيل الفعالية ومراعاة القانون، وسمات الضبط والاندفاعية والوفاء بالواجبات على الوجه الأكمل والكفاح من أجل الإنجاز وتهذيب النفس والمثابرة والتنظيم (عادل هريدي وطريف شوقي، ٢٠٠٢، ٥٤).

وترى الباحثة أن الأشخاص يقظوا الضمير يضعون أهدافاً أعلى ويميلون لإنجاز المزيد من أوضاع العمل، ومن ثم يكونون أكثر ميلاً للشعور بأنهم راضيين عن حياتهم.

هـ) الإنفتاح على الخبرة :

يتضمن الانفتاحية والإبداعية والاعتقاد في عالم متميز فكرياً، والحاجة للتغيير والتنوع والحساسية الجمالية والقيم اللاتسلطية، وأن الانفتاح على الخبرة يؤدي إلى زيادة في كافة الانفعالات سواء كانت إيجابية أو سلبية. (Cooper & Deneve, 1998, 198-199)

٢) الوجدان الموجب :

يمكن تحديد مشاعر السعادة الذاتية عن طريق مركز الشخص على بعدين مستقلين هما الوجدان الإيجابي والسلبي، وأن الفرد ستكون له درجة مرتفعة للسعادة الذاتية عندما ترتفع درجته في الوجدان الإيجابي عن السلبي. (Hills & Avgyle, 2001, 1358)

فكثيراً من الباحثين يفترضون أن الدرجة المرتفعة على الوجدان الإيجابي مؤشراً للسعادة والشعور بالرضا بوجه عام بمعنى قدرة مرتفعة على مواجهة الضغوط (فريخ العنزي ، ٢٠٠١ ، ٣٥٧ - ٣٥٨) .

٣) تقدير الذات :

فذاوى التقدير الذاتى المنخفض يعزلون أنفسهم عن الآخرين فى كثير من الأحيان ويميلون لأن يكونوا مكتئبين أكثر من هؤلاء ذوى تقدير الذات العالى ، ومن ناحية أخرى وجد أن تقدير الذات ينخفض أثناء فترات عدم السعادة مثل الإكتئاب مما يشير إلى وجود السببية المزدوجة بين تقدير الذات والاكتئاب. (Cheng & Furnham , 2002, 923-924)

أما ميشال فيرر (Furr, M, 2005) فاختر الفروق بين السعادة وتقدير الذات لدى (١٤٦) طالباً جامعياً ، وأشار إلى أن السعادة ترتبط بالتأثير الإيجابي المرتفع ، وأن تقدير الذات يرتبط بالتأثير السلبي المنخفض وكان الطلاب مرتفعى السعادة يخبرون المشاعر الإيجابية ، كما كان الطلاب مرتفعى تقدير الذات أقل قلقاً ، واكتئاباً وإحساس بالضغوط عن منخفض تقدير الذات ، وكان الطلاب مرتفعى تقدير الذات ومرتفعى السعادة أكثر إحساساً بمعنى الحياة. (Furr , M, 2005, 105, 126)

٤) التفاؤل :

من الأمور التى حازت اهتمام الباحثين ما يسمى بالتفاؤل الغير واقعى ويقصد بذلك ميل الناس إلى الإعتقاد بأن الاحتمال الأعلى أن يحدث لهم أحداث سارة ، ومن الاحتمال الأقل أن يحدث لهم أحداث غير سارة مقارنة بالآخرين ، ومن هنا يتضح أن التفاؤل له علاقة موجبه بمتغيرات التوافق النفسى والاجتماعى ومؤشراً على سعادة الفرد ورضاه عن ذاته وعن حياته المستقبلية (فريخ العنزي ، ٢٠٠١ ، ٣٥٧) .

ووجد كومبتين 2000 Compten أن التفاؤل ارتبط بشكل تبادلي وإيجابي بالسعادة بين (٣٤٧) طالب جامعي ومقيم مجتمعي ويفترض على ذلك أن التفاؤل مرتبط إيجابياً بالسعادة. (Mahon & Yarcheski, 2002, 208-214)

٥) الثقة بالنفس :

هي إعتقاد الفرد في قدرته الشخصية على أداء المهام والوظائف التي تناسبه ، وهي أيضاً القيام ببعض الأعمال بصورة مستقلة والتوقع الإيجابي لدور الفرد ، وبذلك تعتبر الثقة بالنفس مفهوم دافعي ومعرفي للسلوك حيث يؤدي بالفرد إلى الاعتقاد بأنه لديه الحرية والمقدرة على تسيير الأمور وتحقيق الأهداف ، ويمكن تسميتهم بأصحاب التوجه الداخلى والضبط الداخلى (أمال باظة ، ٢٠١٢ ، ٢٠) .

توصل "العنزي ٢٠٠١" أن الثقة بالنفس ترتفع لدى الذكور عن الإناث وإنها من سمات الشخصية الدالة على حسن التوافق والصحة النفسية ومؤشر إيجابي لمفهوم السعادة ومتغير دال عليها (فريح العنزي ، ٢٠٠١ ، ٣٧٢) . كما كشف كل من شينج وفيرنهام 2002 Cheng & Furnham في دراستهما أن الثقة بالنفس ترتبط إيجابياً بالسعادة ، ومن السمات الأكثر قرباً للسعادة الذاتية .

٦) الرضا عن الحياة :

ولقد أشارت إحدى الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الحياة وارتباط الشقاء بالسخط والتذمر ، وقد كشفت دراسة على الشباب الأمريكي معاملات ارتباط بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة (كمال مرسى ، ٢٠٠٠ ، ٤٦ - ٤٨) .

= العوامل البيئية والاجتماعية : تتمثل في:

١) الأسرة :

تعتبر الأسرة من أهم مجالات الحياة المرتبطة بالسعادة الشخصية في كل الثقافات وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الحياة الأسرية تؤثر

على السعادة تأثيراً كبيراً ، فقد قام رود جرس وآخرون Rod gress et al. ، بمراجعة المسوح القومية الرئيسية التي أجريت في الفترة من ١٩٥٧ إلى نهاية السبعينات ، وخلص إلى أنه بالرغم من أن نظرة المجتمع إلى الزواج والأسرة قد مرت بتحويلات كبيرة ، فإن الحياة الأسرية ما تزال تعتبر عنصراً أساسياً للشعور بالرضا عن الحياة والسعادة (شيماء عبد الهادي ، ٢٠٠٧ ، ٤٤-٤٥) .

٢ (الأصدقاء :

إن الدافع للارتباط بالآخرين دافع داخلي وبالتالي سيرتبط بزيادة مستوى الإستقرار النفسى. وقد كشفت دراسة شينج وفيرنهام العلاقة مع الأقران مهمة لسعادة الفرد ربما بسبب إحداتها وجدانات موجبة وأن الصداقة مؤشر دال على سعادة الفرد ، فقد وجد أن الأطفال الذين يكون الاتصال بينهم وبين أصدقائهم قليل تكون ثقتهم بالنفس ضعيفة ، ويشعرون بعدم الكفاية والعلاقة مع الأقران تلعب دوراً هاماً فى الطفولة حيث تقدم المساندة الاجتماعية والاهتمامات والنشاطات المشتركة. (Cheng & Furnham , 2002, 328)

٣ (المدرسة :

إن كل من بيئة المدرسة والمنزل ومشاركة الآباء ترتبط بعوامل عديدة تؤثر على الرعاية النفسية والجسدية للفرد ، فإن البرامج الشاملة على تدريب مدرسى وتغيير مناخ المدرسة ومشاركة الآباء والوالدين والمجتمع تشير إلى نجاح عظيم لإنتاج مزيد من الشباب الناضج المنطلق نحو حياة سعيدة وأكثر إنتاجية وإثماراً فإن التعليم الجيد يتطلب برامج لتنمية شباب إيجابى وناجح وأن هذه الحالة ملحة فى مجتمعنا اليوم ، لأن التطور الإيجابى فى كل الميادين هو المحددات الأولى لحياة ناجحة وسعيدة. (Flay, 2002, 407 - 408)

ج- خصائص الشخص السعيد Characteristics of happy Aperson

أن السعيد هو الذى يفكر فى المواقف بطريقة تفاؤلية ، ويشعر بمشاعر إيجابية ويتخلص من مشاعر السخط والتذمر فلا يضطرب حتى فى المواقف الصعبة ، كذلك هو صاحب إرادة قوية على مواجهة الأزمات وتحمل

الاحباطات والتفاؤل فى المواقف الصعبة والرضا فى كل الأحوال ، والسعى إلى ما هو أحسن والعمل من أجل النجاح (كمال مرسى ، ٢٠٠٠ ، ٤٢ - ٤٥) .

ومن خصائص الشخص المؤهل لأن يكون سعيداً أنه شاب متمتع بصحة جيدة ، حسن التربية ، ذو دخل جيد ، منبسط ، متفائل ، متحرر من الهم ، متدين ، متزوج ، متمتع بإعتدال مرتفع للذات ، لديه معنوية عالية بالعمل ، معتدل الطموحات (عادل هريدى ، طريف شوقى ، ٢٠٠٢ ، ٥٥) .

ويمكن إجمال خصائص الشخص السعيد فيما يلى :

- أكثر ذكائاً .
- لديه نظرة أكثر إيجابية من الآخرين .
- ذو علاقات اجتماعية جيدة .
- لديه تقدير ذاتى عالى .
- صاحب إرادة قوية .
- يحب العمل ويسعى لتحقيق أهدافه وأماله .
- لديه تفكير إيجابى .
- متفائل ومحب للحياة .
- لديه القدرة على تحمل الضغوط ومواجهة أزمات الحياة .
- يشارك فى الأحداث والمواقف الحالية للسرور والبهجة .
- لديه القدرة على الضبط الداخلى والخارجى .
- يتذكر الأحداث السعيدة .
- لديه قدرة على العطاء .
- لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين .
- يتسم بالمرونة .

د - السعادة لدى المعاقين عقلياً :

إن السعادة لها تأثير كبير على حياة المعاق عقلياً فى المرحلة المبكرة التى يواجه فيها تحديات اجتماعية ونفسية وبدنية كبيرة والسعادة تحمى من الضغوط المرتبطة بهذه التحديات .

د . سهام عبد الغفار عليوة _____ فعالية برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

فغالباً ما يشعر العاديون أن الشخص المعاق يعيش في عالم منعزل يخلو من الإثارة والمتعة ولكن التراث السيكولوجي للمعاقين عقلياً لا يدعم هذا الافتراض، فالإنسان المعاق عقلياً لا يفقد الدافعية لاستكشاف عالمة والتفاعل معه (منى الحديدى ، ٢٠٠٣ ، ١٦٣) .

وذلك لأن الضروق بين المعاقين عقلياً والعاديين فروقاً فى الدرجة وليست فروق فى النوع، فقد يتأثر المعاق عقلياً بنفس العوامل الاجتماعية التى يتأثر بها العاديين.

والدليل على ذلك أنه على الرغم من الصعوبات التى تفرضها الإعاقة على أصحابها، إلا أنه يتوفر أمثلة لإنجازات رائعة من المعاقين، وذلك لأنهم أفراد أولاً، وغير قادرين ثانياً، والصفة لا تمثل الشخص ككل، فهناك العديد منهم لم تقيدهم نواحي العجز لأن العجز مشكلة يمكن التغلب عليها، ولا تعيقهم إذا كان لديهم أهداف وتوقعات نحو ارتقائهم بأنفسهم ونموهم الشخصى (جابر عبد الحميد ، ٢٠٠١ ، ٢٢-٢٣) .

فالأشخاص المعاقين عقلياً لديهم الخصائص الموجودة لدى الأشخاص جميعاً، فهم لا يتمتعون بأى خصائص تميزهم عن العاديين ولكنهم يشكلون فئة غير متجانسة وليس من الصواب التعميم عن أى خصائص محددة لديهم، وما ينطبق على الأشخاص المعاقين عقلياً من هذه الزاوية ينطبق على ذوى الإعاقات الأخرى (منى الحديدى ، ٢٠٠٣ ، ١٦٣-١٦٤) .

ويرى “ نظمى عودة ” أنه يمكن تحقيق السعادة للمعاق وإزالة المعوقات التى تعوق نموه وإعادته إلى مجتمعه من خلال تكيفه النفسى والمجتمعى والأسرى حتى يصبح صالحاً ليتقبل وضعه ذاتياً ويتقبله الناس (نظمى عودة ، ٢٠٠٠ ، ٣) .

فى ضوء ما سبق ترى الباحثة إمكانية تنمية السعادة لدى المعاقين عقلياً من خلال ما يلى :

- مساعدة المعاق عقلياً على أن وجود إعاقة قد لا يمنع من الضرح حيث أن المشكلة ليست فى وجود الإعاقة ، بل فى طريقة الإحساس بها.
- مساعدة المعاق عقلياً على المشاركة الاجتماعية وتوسيع مجاله الاجتماعى وذلك من خلال الإندماج فى المجتمع والمشاركة فى الحفلات.
- إتاحة مزيد من الفرص حتى يشعر المعاق عقلياً بالحصول على فرص متساوية مع العاديين والتي من شأنها تنمى الإستقلال الذاتى والإعتماد على النفس لديه.
- تشجيع المعاق عقلياً على تحمل المسئولية والتكيف مع الإحباطات والخاوف اليومية.
- مساعدة المعاق عقلياً على إستغلال مهاراته وخبراته وذلك وفق قدراته الخاصة ، والعمل على تحسين مستوى الدافعية من خلال تحقيق المزيد من الإنجاز.
- تشجيع المعاقين عقلياً على التعبير عن السعادة من خلال أداء الأنشطة المختلفة والكشف عن مواهبهم كالعزف والموسيقى والألعاب الرياضية... وغيرها.
- تغيير الإتجاهات الاجتماعية نحو المعاقين عقلياً وتحسينها والتعامل معهم بطرق إيجابية وإشباع حاجاتهم إلى التحرر من القيود.
- تعاون فريق العمل (المدرسين ، الأخصائيين ، الأسرة....) وذلك من أجل مساعدة المعاق عقلياً على التكيف النفسى والاجتماعى.

الدراسات السابقة :

وفى هذا الإطار تقدم الباحثة عدد من الدراسات التي تناولت المتغيرات الإيجابية لدى المعاقين عقلياً ؛ فقد هدفت دراسة أمجد عبد الله (٢٠٠٠)

إلى إعداد برنامج للرعاية التربوية والنفسية لتنمية بعض جوانب الشخصية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم ودراسة فاعليته في تنمية بعض جوانب الشخصية لديهم . وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٠ طفلاً من الذكور المعاقين عقلياً من فئة الإعاقة العقلية البسيطة بمعامل ذكاء ما بين ٥٠-٥٦ وعمر زمني ما بين ٩-١٢ سنة ، من الملتحقين بمؤسسة التثقيف الفكري بالجيزة ، وقسمت العينة إلى ١٠ أطفال كمجموعة تجريبية ، ١٠ أطفال كمجموعة ضابطة . وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك نمواً في بعض جوانب الشخصية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وبشكل دال إحصائياً في كل الأبعاد التي تضمنها البرنامج عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، ٠,٠٥ ، في متغير التمييز الحسي الذي جاءت فيه النتائج غير دالة .

ودرست سهير محمد سالم ، (٢٠٠١) السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (وجهة الضبط ، الإستشارة الحسية ، المسئولية ، المهارات الاجتماعية) ، ودراسة متغير الشعور بالسعادة عبر مراحل عمرية متباينة لإكتشاف أي مرحلة عمرية يتبلور فيها متغير الشعور بالسعادة . وتكونت عينة البحث من (٤١٠) فرداً من الذكور والإناث . وتوصلت إلى أن السعادة تتأثر بالمرحلة العمرية كما إنها تتأثر بالنوع ، كما توصلت إلى أن السعادة ترتبط إيجابياً بالمهارات الاجتماعية ، فكلما كان الفرد ماهراً في المواقف الاجتماعية ، قادراً على التعبير عن نفسه مؤكداً لنفسه في معظم المواقف يكون أكثر سعادة . وتنبأت دراسة شنج وفرنهام (Cheng, 2002) بالسعادة والإكتئاب من خلال الشخصية وتقديرات الذات والمتغيرات الديموجرافية . وتكونت العينة من (٢٣٤) فرد متوسط أعمارهم (١٨,٢٣) . وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة بين الإنبساطية والسعادة ، وكان تقدير الذات والعلاقة مع الوالدين منبئاً قوياً ومباشراً للسعادة .

وقيمت دراسة ميرلى كارينز (Merle Karnes 2004) الأنشطة الفنية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال فوائد الخبرات الفنية واحترام الأطفال لأنفسهم وتقديرهم لذواتهم وكذلك الأفكار المساعدة

للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة المختلفة لإيجاد مطالبهم بالفن. وتضمنت الدراسة مجموعات مختلفة من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (إعاقة عقلية، أطفال اجتراريين، إعاقات جسمية، مكفوفين). ودلت النتائج على أن قيمة الأنشطة الفنية بالنسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لا يمكن أن نبالغ في تأكيدها أنها تمتد كل الأطفال الصغيرة وخاصة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بنافذة على العالم الخارجي كمتنفس للتعبير والإبداع مما يحفز التعليم، والأنشطة الفنية طرق جيدة لتنمية تقدير الذات لأن العمل الفني لا يكون خطأ والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لا يريدون القلق من أن فنهم ليس بجودة فن الآخرين.

وهدفت دراسة (Rebecca 2005) الى التعرف على أثر الارشاد الجماعي لخفض الضغوط الوالدية وتقدير الذات والتعاون الداخلي والقبول وتحقيق السعادة النفسية لدى الأطفال متأخرى النمو والمعاقين عقلياً وأبائهم من خلال جلسات إرشادية تعقد مرة أسبوعياً لمدة (١٨) أسبوع لمساعدة الآباء على تعلم المهارات الجديدة لرعاية طفلهم، وتضمنت الدراسة (٢٠٠) أسرة وأطفالهم تلقوا قياساً قليلاً ثم البرنامج ثم قياساً بعدياً، وقد أسفرت أهم نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة نتيجة للبرنامج المستخدم لصالح القياس البعدي على جميع متغيرات الدراسة.

ودرس ناجي محمد قاسم وفاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠٠٨) أثر برنامج تروحي على بعض المهارات الحياتية والنفسية والقدرات الحركية لدى الأطفال المعاقين عقلياً " القابلين للتعلم "، وقد استخدم المنهج التجريبي (قبلي - بعدي) باستخدام مجموعة واحدة، وذلك على عينة قوامها (٣٠) طفلاً حددت بنسبة ذكاء (٥٠-٧٠) وتراوح العمر الزمني من ١١-١٤ سنة بمتوسط ١٢،١٣ وتراوح العمر العقلي من ٥-٩ سنوات بمتوسط ٧،٣٧، وقد أشارت نتائج الدراسة أن للبرنامج التروحي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين بعض المهارات الحياتية والنفسية والحركية - قيد البحث- ويوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بوضع برامج تساعد على تنمية وتطوير قدرات الأطفال

د . سهام عبدالغفار عليوة _____ فعالية برنامجا للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

المعاقين عقليا ” القابلين للتعلم ” ، في محاولة لإكسابهم المهارات الحياتية في مواقف اللعب والتي تساعد هم على التكيف مع أنفسهم ومع المجتمع المحيط بهم.

وهدفت دراسة محمد سعد الشربيني (٢٠٠٩) الى الوقوف على طبيعه العلاقة بين الدمج الاجتماعي والتوافق الاجتماعي وتقدير الذات للأطفال المعاقين ذهنيا من منظور خدمة الجماعة. وتضمنت الدراسة (٥٠) طفلاً من المعاقين عقليا القابلين للتعلم. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين الدمج الاجتماعي مع كل من التوافق الاجتماعي وتقدير الذات لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

وهدف دراسة آيات فوزي غزالة (٢٠١٠) إلى التحقق من فاعلية برنامج محاكاة كمبيوترية لتنمية بعض المهارات الحياتية لدى التلاميذ المتأخرين عقليا القابلين للتعلم . وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ طفلاً وطفلة من المعاقين عقليا نسبة ذكائهم من (٥٠ - ٧٠) درجة ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة . وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الكمبيوترية في المهارات الحياتية لدى التلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

ودرست فوزية محمود جمعة (٢٠١٠) فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الحياتية في خفض النشاط الزائد لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم ، وتكونت عينة الدراسة من: (٢٠) طفلاً من الأطفال المعاقين عقليا والقابلين للتعلم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين . المجموعة التجريبية وعددهم (١٠) أطفال والتي تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم ، المجموعة الضابطة وعددهم (١٠) أطفال وهي التي لم يتم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم من مدرسة التربية الفكرية بمحافظة بنى سويف التي تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٥) سنة . وأسفرت النتائج عن: أكدت النتائج على فعالية البرنامج التدريبي السلوكي في تنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين عقليا من القابلين للتعلم. كما أكدت النتائج على نجاح البرنامج التدريبي السلوكي في

خفض النشاط الزائد لدي الأطفال المعاقين عقليا من القابلين للتعلم. أيضاً أشارت النتائج إلى استمرار أثر فعالية البرنامج التدريبي السلوكي المستخدم لدى أعضاء المجموعة التجريبية بعد انتهاء فترة المتابعة والتي قدرت بشهر .

وصممت سماح على حنفي عثمان (٢٠١١) برنامج ألعاب تمهيدية مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية والاداء المهارى الخاص بكرة اليد للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم فى المرحلة السنية من ١٢-١٥ سنة. والتعرف على تاثير البرنامج المقترح على كل من: تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد للمعاقين عقلياً عينة البحث فى نظامى العزل والدمج، و مستوى الأداء المهارى لكرة اليد فى نظامى العزل والدمج، ومستوى الاضطرابات السلوكية (السلوك العدوانى) للمعاقين عقلياً عينة البحث فى نظامى العزل والدمج، وتنمية المهارات الاجتماعية للمعاقين عقلياً عينة البحث فى نظامى العزل والدمج. وقد تكونت العينة من مجموعة واحدة قوامها (٢٠) طفلاً حددت بنسبة ذكاء (٥٠-٧٠) درجة . وتوصلت الدراسة الى أن برنامج الألعاب التمهيدي المقترح له تأثير ايجابى على كل من عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى الخاصة بكرة اليد والسلوك العدوانى والمهارات الاجتماعية فى نظامى العزل والدمج. وان برنامج الالعاب التمهيدي المقترح له تأثير أكثر ايجابية من البرنامج التقليدى فى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - الفترة العضلية للرجلين - سرعة حركية - دقة) ومهارات كرة اليد (تمرير- تنطيط- تصويب) وكذلك السلوك العدوانى والمهارات الاجتماعية. ومعدل التغير الحادث فى عناصر اللياقة البدنية الخاصة (السرعة الانتقالية - سرعة الاستجابة - مرونة العمود الفقرى - مرونة مفصل الكتف - التوافق - التحمل الدورى التنفسى) نتيجة للبرنامج يشير الى وجود نسبة تحسن رغما من عدم وجود دلالة فروق..

يتضح من الدراسات والبحوث السابقة

- اثاره دافعية الطفل وانتباهه هو الذى يؤدي إلى حدوث تحسن فى الاداء .
- السعادة تتأثر بالمرحلة العمرية كما إنها تتأثر بالنوع ، كما أن السعادة ترتبط إيجابياً بالمهارات الحياتية

- قيمة الأنشطة الفنية بالنسبة للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة لا يمكن أن نبالغ فى تأكيدها أنها تمتد كل الأطفال وخاصة الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة بنافذة على العالم الخارجى كمتنفس للتعبير والإبداع مما يحفز التعليم ، والأنشطة الفنية طرق جيدة لتنمية تقدير الذات لأن العمل الفنى لا يكون خطأ والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة لا يريدون القلق من أن فهم ليس بجودة فن الآخرين .
- كلما كان الفرد ماهراً فى المواقف الاجتماعية ، قادراً على التعبير عن نفسه مؤكداً لنفسه فى معظم المواقف يكون أكثر سعادة.
- للبرامج الترويحية تأثيراً إيجابياً على تحسين المهارات الحياتية .
- نجاح العلاج السلوكي في خفض النشاط الزائد لدي الأطفال المعاقين عقليا من القابلين للتعلم . واستمرار أثر فعاليته

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة علي مقياس الشعور بالسعادة بعد تطبيق البرنامج وذلك لصالح أطفال المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية علي مقياس الشعور بالسعادة قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك لصالح أطفال التطبيق البعدي.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة الضابطة علي مقياس الشعور بالسعادة في القياس القبلي والقياس التتبعي.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية علي مقياس الشعور بالسعادة في القياس البعدي والقياس التتبعي.

منهج البحث :

المنهج الوصفي ثم المنهج شبه التجريبي وذلك لصعوبة الضبط في تلك العوامل والتحكم فيها بنسبة (١٠٠٪).

عينة البحث :

يستهدف البحث الحالي بحث « فاعلية برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية في تنمية بعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى الأطفال المعاقين عقلياً ؛ حيث تضم (٢٠) من المعاقين عقلياً من مدارس التربية الفكرية بمحافظة كفرالشيخ» مدينة كفرالشيخ ومدينة دسوق « بمدى عمرى (١١-١٣) بمتوسط عمرى (١٢,١١) وانحراف معياري قدره (٢,٨٩) فى مجموعتين :

- مجموعة تجريبية : (ن=١٠) تلقت برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية
- مجموعة ضابطة : (ن=١٠) لم تتلق البرنامج.

وقد اشترطت الباحثة بعض الشروط بالنسبة لاختيار العينة من أمها :

- أن يكون والدا الطفل على قيد الحياة ويعيشون فى الأسرة.
- أن يكون المعاق عقلياً ممن يقيمون إقامة داخلية فى المدرسة.
- أن يوجد بالأسرة طفل واحد معاق فقط (هو الفرد ذاته).
- أن يكون لديه أخوة أصحاء (ذكور أو إناث) لاستبعاد الابن الوحيد المعاق وما يعانیه من مشكلات نفسية.
- ألا يجمع الطفل بين إعاقتين أو أكثر أو أي أمراض أخرى.

جدول (١)

التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في العمر الزمني ونسبة الذكاء والشعور بالسعادة

الأدوات	القياس	ن	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	تجريبية	١٠	١١,٣٥	٣,٤٠٩	١٠,٥	١٠٠,٥	٤٥,٥	٠,٣٤٦	غيردالة
	ضابطة	١٠	١٢,٠٩	٢,١٣	١٠,٩٥	١٠٩,٥			
نسبة الذكاء	تجريبية	١٠	٥٩,٣٥	٣,٤٥٧	١١,٩٥	١١٩,٥	٣٥,٥	١,١١١	غيردالة
	ضابطة	١٠	٦٥,٥٥	٢,٧٦٥	٩,٠٥	٩٠,٥			
السعادة	تجريبية	١٠	٢٤,٣٠٠	٣,٠٦٤٣	١٠,٨٥	١٠٨,٥	٤٦,٥	٠,٢٨١	غيردالة
	ضابطة	١٠	٢٣,٩٠٠	٣,٠٥٥٢	١٠,١٥	٢٠٢,٥			

أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على الأدوات الآتية:

(١) مقياس السعادة : ﴿ إعداد/ الباحثة ﴾

يهدف المقياس إلى تحديد درجة السعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً. ويتكون المقياس من (٤٥) بنداً تقيس جميعها السعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً ، وقد صيغت بنود المقياس بلغه سهلة وبسيطة وواضحة ، بحيث تكون الإجابة عن طريق الشخص نفسه « نوع من التقرير الذاتي » ، ففي تعليمات الاختبار يطلب من الفرد ذاته أن يختار إجابة واحدة من ثلاثة إجابات ، وتتراوح الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائماً – أحياناً – نادراً) والدرجة المقابلة (٢ - ١ - ٠) للعبارة الموجبة ، والعكس للعبارة السالبة ..

واعتمدت الباحثة على العديد من المصادر في إعداد المقياس الحالي ومنها:

- (أ) الإطلاع على معظم المقاييس الخاصة بمقياس السعادة منها ما يلي :
- مقياس للسعادة لدى المسنين. إعداد / مایسة أحمد النیال (١٩٩٤).
- مقياس أكسفورد للسعادة. إعداد / أرجایل وآخرون وترجمة أحمد عبد الخالق (١٩٩٥).
- مقياس السعادة. إعداد/ أحمد متولى عمر (٢٠٠٦).

الكفاءة السيكومترية للمقياس :

(١) الصدق : وقد قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق :

أ) صدق المحكمين :

تم حساب صدق المحكمين وذلك بعرض المقياس في صورته الأولى مع تعريف السعادة على (١٠) محكمين من هيئة التحكيم من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس ، حيث أدلى جميع السادة المحكمين بنسبة موافقة (٨٠٪ فأكثر) على جميع عبارات المقياس حيث طلب منهم تحديد :

- مدي دقة صياغة بنود المقياس.
 - صحة اللغة وملائمتها للأطفال المعاقين عقلياً.
 - مدي سلامة ووضوح تعليمات المقياس.
 - هل تحتوي العبارة الواحدة أكثر من مضمون أي هل هي مركبة.
 - إضافة ما ترون سيادتكم أضافته أو تعديله.
- وقد أشار السادة المحكمين ببعض التعديلات فى صياغة بعض العبارات

ب) الصدق المرتبط بالمحك : تعتمد تلك الطريقة على مقارنة درجات المقياس بدرجات مقياس آخر تم استخدامه كمحك خارجي ، حيث استخدمت الباحثة مقياس السعادة إعداد / أحمد متولى عمر (٢٠٠٦) ، وقد حصلت الباحثة على معامل ارتباط قيمته ٠,٧٢ ، وهو قيمة مرتفعة.

(٢) الثبات : وقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال :

أ) الثبات بطريقة إعادة إجراء المقياس : فقد قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أسبوعين من التطبيق الأول حيث وجد أن معامل الثبات ٠,٧٩ ، وهي قيمة مرتفعة ودالة.

ب) الثبات بمعادلة الفاكرونباخ : حيث حصلت الباحثة على معامل ثبات قدرة ٠,٧٢ ، وهو دال بما يكفي للثقة في ثبات المقياس.

وعلى ذلك تكون الباحثة قد تأكدت من صدق وثبات المقياس بطرق كثيرة ومتنوعة مما يجعل استخدام المقياس مناسباً وملائماً لتلك العينة.

[٢] برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية لتحسين الشعور بالسعادة

لدى الأطفال المعاقين عقلياً «القابلين للتعلم» ﴿ اعداد الباحثة ﴾

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تدريب الأطفال المعاقين عقلياً على بعض المهارات الحياتية بهدف تنمية الشعور بالسعادة (بما يمكنهم من الإدماج في المجتمع.

خطوات إعداد وتنفيذ البرنامج:

وصف البرنامج :

يتكون البرنامج من (٢٥) جلسة تم تنفيذهم بواقع جلستين أسبوعياً ،
زمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة ، حيث تم تطبيق البرنامج على أربع مراحل
كالتالي :

- **المرحلة الأولى :** (مرحلة البدء في البرنامج): وفيها تم التعرف بين الباحثة وبين الأطفال المعاقين عقلياً.
- **المرحلة الثانية :** (المرحلة الانتقالية): وفيها تم إلقاء الضوء على الهدف من البرنامج وطبيعته وعدد جلساته والمطلوب من كل معاق عقلياً في البرنامج والجدول الزمني لتطبيقه.
- **المرحلة الثالثة :** (مرحلة العمل والبناء): وتم فيها تطبيق جلسات البرنامج التدريبية من أجل التدريب على بعض المهارات الحياتية لمعرفة أثارها على الشعور بالسعادة لديهم.
- **المرحلة الرابعة :** (مرحلة الانتهاء): وهي المرحلة الختامية وفيها يتم إعادة تطبيق مقياس الشعور بالسعادة على الأطفال المعاقين عقلياً.

فنيات برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية :

- الواجب المنزلي : وهو الذي يكلف بها الأفراد بعد الانتهاء من كل جلسة ، ويتم مناقشة هذه الواجبات المنزلية في جلسات البرنامج التالية ، وذلك بهدف مساعدتهم على ممارسة المهارات المتعلمة في جلسات البرنامج.
- حل المشكلات : عملية يستحضر فيها المرشد مفاهيم وقواعد من معرفته السابقة ويستخرج منها قواعد على مستوى أعلى يساعده على حل المشكلات وهي أعلى صور التعلم.
- المحاضرة والمناقشة : هي إحدى الأساليب الهامة التي تساعد الأطفال المعاقين عقلياً لفهم طبيعة الموقف المقلق والتوصل إلى حلول مرضية ، مما تسببهم خبرة تمكنهم من تعديل اتجاهاتهم.

- الاسترخاء : توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر ، ويستخدم للتعبير عن الاعتقادات الخاطئة ، التي قد تكون أحيانا من الأسباب الرئيسية في تدني ايجابيات الفرد حتى يشارك في جو مريح بعيد عن القلق والتوتر.
- لعب الدور : أحد التكنيكات القائمة على نشاط الأعضاء ويهدف هذا التكنيك إلى إتاحة الفرصة للتنفيس الإنفعالي وتحقيق التوافق والتفاعل السليم ويهتم لعب الدور بتمثيل مشكلات يعاني منها معظم أعضاء الجماعة.
- النمذجة : تستند إلى افتراض أن الإنسان قادر على التعلم عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين وتعرضهم بصورة منتظمة للنماذج ، حيث تعطى للشخص فرصة لملاحظة نموذج ويُطلب منه أداء نفس العمل الذي يقوم به النموذج.
- التعزيز : يتم إثابة المعاق عقلياً على السلوك السوي المرغوب مما يعزز ويدعمه ويثبته ويدفعه إلى تكرار نفس السلوك أو الموقف.

الأنشطة والأدوات المستخدمة في البرنامج :

- الأدوات المستخدمة في البرنامج والمحتوي العلمي لبرنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية.

الأفراد المشاركون : الباحثة - الأطفال المعاقين عقلياً.

تقويم البرنامج :

- بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج تم تقويمه من خلال :
- التقويم البعدي : بعد تطبيق البرنامج تم تقويم البرنامج من خلال مقارنة نتائج تطبيق أدوات البحث بنتائج القياس القبلي.
- التقويم التتبعي: بعد انتهاء التطبيق بـ (٤٥) يوماً.

ملخص جلسات برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية :

الجلسة	العنوان	الهدف	الفنيات	الزمن بالدقائق
١	التعارف وجمع البيانات الأولية	<ul style="list-style-type: none"> ● تحقيق قدر مناسب من التعارف بين الباحثة والأفراد المشتركين في البرنامج ● تقليل وكسر حدة التوتر السائد بين أفراد المجموعة في أول لقاء ● تحقيق الألفة بين الباحثة والمشاركين في البرنامج وبين المشتركين بعضهم البعض ● تقديم بعض الاعتبارات الأدبية والأخلاقية للبرنامج. ● الاتفاق على تحديد عدد الجلسات وموعدها ومدة كل جلسة 	<ul style="list-style-type: none"> ● المحاضرة والمناقشة ● الواجب المنزلي 	(٤٥)
٢	التهيئة للبرنامج	<ul style="list-style-type: none"> ● تعريف الأطفال المعاقين عقلياً بالأسس التي يقوم عليها البرنامج وأهدافه والحصول على موافقتهم على المشاركة. ● الاتفاق على مواعيد الجلسات القادمة وما بعدها. 	<ul style="list-style-type: none"> ● المحاضرة والمناقشة. ● الواجب المنزلي. 	(٤٥)
٣ - ٤	ضرورة التدخل "التدريب على بعض المهارات الحياتية"	<ul style="list-style-type: none"> ● تعريف المعاقين عقلياً بأهمية البرنامج التدريبي على بعض المهارات الحياتية. ● تعريف الأطفال المعاقين عقلياً بضرورة البرنامج التدريبي على بعض المهارات الحياتية. 	<ul style="list-style-type: none"> ● المحاضرة والمناقشة ● التعزيز ● الواجب المنزلي. 	(٩٠)
٥	التدريب علي الاسترخاء	<ul style="list-style-type: none"> ● تدريب أطفال العينة علي الاسترخاء 	<ul style="list-style-type: none"> ● المحاضرة والمناقشة. ● التعزيز. ● النمذجة. ● الواجب المنزلي. 	(٤٥)
٦ - ٧	مهارة التحدث (المبادأة الاجتماعية)	<ul style="list-style-type: none"> ● التدريب على مهارة المبادأة الاجتماعية. ● التدريب على كيفية بدء وإنهاء المحادثة مع شخص آخر بطريقة مناسبة 	<ul style="list-style-type: none"> ● المحاضرة والمناقشة. ● التعزيز. ● لعب الدور ● الواجب المنزلي. 	(٩٠)
٨-٩	التفاعل الاجتماعي	<ul style="list-style-type: none"> ● تحقيق أكبر قدر من التفاعل الإيجابي ● شعور الأطفال المعاقين عقلياً بتقبلهم لذواتهم وتقبل الآخرين لهم. 	<ul style="list-style-type: none"> ● المحاضرة والمناقشة ● لعب الدور. ● التعزيز. ● النمذجة. ● الواجب المنزلي. 	(٩٠)

الجلسة	العنوان	الهدف	الفنيات	الزمن بالدقائق
١١-١٠	التدريب على مزيد من المواقف السلوكية	● تدريب الأطفال المعاقين عقلياً على التعامل بفعالية مع الأحداث والوقائع التي يواجهونها. ● إدراك الأطفال المعاقين عقلياً أن الإنسان لا يحالفه النجاح دائماً.	● المحاضرة والمناقشة ● الواجب المنزلي. ● التعزيز. ● لعب الدور.	(٩٠)
١٣-١٢	التعاون ومساعدة الأخرين	● التدريب على مهارة التعاون ومساعدة الآخرين. ● إكساب الأطفال المعاقين عقلياً عائد مهارة التعاون ومساعدة الآخرين وممارستها	● المحاضرة والمناقشة ● التعزيز. ● لعب الدور. ● الواجب المنزلي.	(٩٠)
١٥-١٤	مهارة حل المشكلات	● أن يكتسب الأطفال المعاقين عقلياً مهارة حل المشكلات. ● أن يتعرف أطفال العينة على العوامل التي لا بد من توافرها للمساهمة في حل المشكلات . ● أن يخرج أطفال العينة وعندهم القدره على مواجهة أي مشكلة . ● أن يحل كل فرد مشكلة صادفت زميله .	● المحاضرة والمناقشة ● التعزيز. ● لعب الدور . ● حل المشكلات . ● الواجب المنزلي.	(٩٠)
١٧-١٦	القدرة على تحمل المسئولية	● التدريب على مهارة تحمل المسئولية.	● المحاضرة والمناقشة ● التعزيز. ● لعب الدور. ● النمذجة. ● الواجب المنزلي.	(٩٠)
٢٠-١٨	مهارة تكوين أصدقاء	● أن يتدرب الأطفال المعاقين عقلياً على مهارة تكوين أصدقاء. ● تدريب الأطفال المعاقين عقلياً على مهارة التعامل مع الأصدقاء ● تعريف الأطفال المعاقين عقلياً مواصفات الصديق الجيد ● أن يخرج الأطفال المعاقين عقلياً ولديهم القدرة على مهارة التعامل مع الأصدقاء.	● المحاضرة والمناقشة . ● التعزيز. ● النمذجة . ● لعب الدور. ● الواجب المنزلي.	(١٣٥)
٢٢ - ٢١	التدريب على المراقبة الذاتية بموضوعية	● تدريب الأطفال المعاقين عقلياً على رؤية الذات بشكل مختلف ، مما يشجعهم على المحاولة للتعديل وعلى أن يكون كل منهم موضوعياً مع نفسه.	● المحاضرة والمناقشة ● التعزيز ● الواجب المنزلي.	(٩٠)

الجلسة	العنوان	الهدف	الفنيات	الزمن بالدقائق
٢٣	التدريب على مهارة السلوك التوكيدي	● تدريب الأطفال المعاقين عقلياً على مهارة السلوك التوكيدي	● المحاضرة والمناقشة ● التعزيز	(٤٥)
٢٥-٢٤	الجلسة الختامية	● الإثناء على من التزم بالجلسات مع إحراز تقدماً مستمرا وتوزيع شهادات التقدير. ● تطبيق الأدوات بعدياً على الأفراد الأطفال المعاقين عقلياً.	● المحاضرة والمناقشة. ● التعزيز	(٩٠)

خطوات البحث :-

- ١- قامت الباحثة بإعداد وتجهيز أدوات البحث بهدف التعرف على محتواه ومنطلقاته النظرية.
- ٢- بعد إستعراض التراث النظري والبحثي في مجال الأطفال المعاقين عقلياً والشعور بالسعادة، أعدت الباحثة مقياس السعادة للمعاقين عقلياً وبرنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية، وتم التأكد من صلاحية استخدامها.
- ٣- قامت الباحثة بتحديد عينة البحث من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.
- ٤- تم إجراء القياس لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على متغيرات البحث.
- ٥- تم عرض النتائج وفقاً لفروض البحث، وتم تفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

النتائج

(١) اختبار الفرض الأول :

وينص الفرض على أنه : « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الشعور بالسعادة لصالح المجموعة التجريبية».

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ، وقد تم استخدام اختبار «مان ويتني» للعينات المتساوية غير المرتبطة للتحقق من وجود فرق بين المجموعتين ، ويتضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على (مقياس الشعور بالسعادة)

الأدوات	القياس	ن	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني	قيمة Z	مستوى الدلالة
السعادة	تجريبية	١٠	٥٧,٤٦٦٧	٤,٨٦١٨	٥,٥	٥٥	٠	٣,٧٤٤	٠,٠١
	ضابطة	١٠	٢٣,٨٠٠٠	٢,٩٢٩٠	١٥,٥	١٥٥			

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ، حيث كان الفرق دال عند مستوى (٠,٠١) على مقياس الشعور بالسعادة لصالح المجموعة التجريبية ، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه .

(٢) اختبار الفرض الثاني :

وينص الفرض على أنه : « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالسعادة لصالح القياس البعدي ».

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وقد تم استخدام اختبار «ويلكوكسون» للعينات المرتبطة والمتساوية للتحقق من وجود فرق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لنفس أفراد المجموعة ، ويتضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالسعادة

مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		ع	م	ن	القياس	الأدوات
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
٠,٠١	٢,٨٣٣	٠	٠	٥٥	٥,٥	٤,٨٦١٨	٥٧,٤٦٦٧	١٠	بعدي	السعادة
						٣,٠٦٤٣	٢٤,٣٠٠٠	١٠	قبلي	

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ، حيث كان الفرق دال عند مستوى (٠,٠١) على مقياس الشعور بالسعادة لصالح القياس البعدي ، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه.

(٣) اختبار الفرض الثالث :

وينص الفرض على أنه: « لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالسعادة».

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ، وقد تم استخدام اختبار «ويلكوكسون» للعينات المرتبطة والمتساوية للتحقق من عدم وجود فرق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لنفس أفراد المجموعة ، ويتضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالسعادة

مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		ع	م	ن	القياس	الأدوات
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غيردالة	٠,٤١	٠	٠	١	١	٣,٠٥٥٢	٢٣,٩٠٠٠	١٠	قبلي	السعادة
						٢,٩٢٩٠	٢٣,٨٠٠٠	١٠	بعدي	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالسعادة ، وبذلك يتم قبول الفرض الصفري .

(٤) اختبار الفرض الرابع :

وينص الفرض على أنه : « لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشعور بالسعادة » .

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون» للعينات المرتبطة والمتساوية للتحقق من عدم وجود فرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لنفس أفراد المجموعة ، ويتضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٥)

مقياس الشعور بالسعادة

مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		ع	م	ن	القياس	الأدوات
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غير دالة	١,٠٨١	١٣,٥	٣,٣٨	٣١,٥	٦,٣	٤,٩٤٤	٥٧,٤٦٦٧	١٠	بعدي	السعادة
						٣,٠٦٤٣	٥٦,٧٦١	١٠	تتبعي	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالسعادة .

تفسير النتائج :

أشارت نتائج البحث إلى فاعلية برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية في تنمية الشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقلياً .

وتتفق تلك النتائج مع دراسات وبحوث كل من سمية طه جميل (١٩٩٠) ، ماريما سوتو (Soto, M, 1994) ، أمجد عبد الله (٢٠٠٠) ، Rebecca (2005)، ناجي محمد قاسم وفاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠٠٨)، آيات فوزي غزالة (٢٠١٠) ، فوزية محمود جمعة (٢٠١٠) ، سماح على حنفي عثمان (٢٠١١)

وجاءت تلك النتيجة متفقة مع الاتجاهات النظرية الحديثة التي تعتبر أن استخدام أكثر من مدخل تساعد الفرد على أن يتحرك نحو الآخرين فيتفاعل ويتعاون معهم ويشاركهم فيما يقومون به من أنشطة، ومهام، وأعمال مختلفة، ويتخذ منهم الأصدقاء، ويقيم معهم العلاقات، وينشأ بينهم الأخذ والعطاء فيصبح بالتالي عضواً فعالاً في جماعته يؤثر في الآخرين، ويتأثر بهم، ويعبر عن مشاعره، وانفعالاته واتجاهاته نحوهم. (عادل عبدالله، سليمان محمد، ٢٠٠٥)

فمرحلة الطفولة لدى المعاقين عقلياً تتسم عن غيرها من المراحل النمائية الأخرى بالكثير من الشد والتوتر الانفعالي والاختلال في الجوانب الايجابية كما يظهر خلالها الشعور بعدم الأهمية وتحقير الذات ويشيع فيها تدني في بعض السمات النفسية الايجابية نظراً لشدّة إحساس الطفل بذاته وزيادة حساسيته لنواحي قصوره من ناحية المظهر الجسمي، حيث يعلق الطفل المعاق عقلياً أهمية كبيرة على جسمه النامي وتزداد أهمية مفهوم الجسم أو الذات الجسمية، فتزداد حساسية الطفل المعاق عقلياً للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسمية المتلاحقة والسريعة معقدة الجوانب، ويكون الطفل صورة ذهنية تتغير بطبيعة الحال مع التغيرات التي طرأت على الجسم ويتطلب نوعاً من التوافق وتكوين مفهوم موجب عن الجسم النامي، ويسهم الآخرون في نمو مفهوم الجسم عند الطفل، وهكذا تنعكس أهمية مفهوم الجسم في الوظيفة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للطفل. وغالباً ما يصاب الطفل المعاق عقلياً الذي يعاني من تدني في بعض الخصائص النفسية من بعض الاضطرابات الفسيولوجية مثل خفقان القلب، وارتعاش الأيدي، وصعوبة النوم، واضطرابات المعدة، وتصيب العرق، وأيضاً يعاني من بعض المظاهر الانفعالية والتي يعبر عنها بعدم الثقة بالنفس، والشعور بالدونية، والشعور بانعدام قيمة الذات، إلى

جانب معاناته من بعض المظاهر الاجتماعية والتي يعبر عنها بعدم القدرة على التوافق الاجتماعي، والحساسية الاجتماعية، وعدم الشعور بالانتماء للجماعة، ومحاولة تجنب المواقف الاجتماعية، وغير ذلك من المواقف التي تشعر الفرد بالعزلة الاجتماعية.

وبالتالي ساهم البرنامج الحالي في خفض حدة تلك المشكلات التي نجمت عن تدني في بعض الصفات الايجابية من خلال برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية من خلال العديد من الطرق والفتيات والتدريبات.

كما استعانت الباحثة داخل الجلسات بالعديد من الطرق من خلال تحقيق اقتران في تعلم المهارة حيث يتطلب قدرًا من التتابع الزمني دون إبطاء، بالإضافة إلى الاستعانة بالطريقة الكلية أو الجزئية؛ ففي الطريقة الكلية يقوم الطفل بتأدية العمل كله مرة واحدة في حين يتلقى في الطريقة الجزئية تدريبات على العمل جزئياً في ترتيب متتابع حتى نهاية العمل. بالإضافة إلى الاستعانة بطرق التدريب والتمرين المركز الذي يتم في فترة واحدة ويكون العمل فيه متواصلًا أما الموزع فيكون التدريب على فترات. وذلك مع ضرورة متابعة النتائج بالنسبة للأطفال المعاقين عقلياً فمعرفة الأفراد لنتيجتهم بعد التدريب يؤدي إلى تحسن أدائهم وسرعة إكسابهم لهذه المهارات عكس الأفراد الذين لم يعرفوا نتائج تدريبهم، فقد فشلوا في إحراز أي تحسن وشعروا بالملل. وهذا بدوره أسهم في تنمية الخصائص النفسية الايجابية محور البحث الحالية لديهم.

فالسعادة الفعلية هي إنسباط يرتبط بالاجتماعية والتفاعل الطبيعي الممتع مع الآخرين، وقد ساهم البرنامج الحالي في تكوين: (نظرة أكثر ايجابية من الآخرين - علاقات اجتماعية جيدة - تقدير ذاتي عالي - إرادة قوية - العمل لتحقيق أهدافه وأماله - تفكير إيجابي - الحب للحياة - القدرة على تحمل الضغوط ومواجهة أزمات الحياة - المشاركة في الأحداث والمواقف الحالية للسرور والبهجة - القدرة على الضبط الداخلى والخارجى - تذكر الأحداث السعيدة - القدرة على العطاء).

هذا بالإضافة إلى تركيز البرنامج على :

- مساعدة المعاق عقلياً على إدراك أن وجود إعاقة قد لا يمنع من الإبداع والتقدم حيث أن المشكلة ليست في وجود الإعاقة ، بل في طريقة الإحساس بها.
- مساعدة المعاق عقلياً على المشاركة الإجتماعية وذلك من خلال الإندماج في المجتمع والمشاركة في الحفلات والندوات وتعدد الإهتمامات.
- إتاحة مزيد من الفرص حتى يشعر المعاق عقلياً للحصول على فرص متساوية مع العاديين والتي من شأنها تنمى الإستقلال الذاتى والإعتماد على النفس لدى المعاق عقلياً.
- تشجيع المعاق عقلياً على تحمل المسئولية والتكيف مع الإحباطات والمخاوف اليومية.
- مساعدة المعاق عقلياً على إستغلال مهاراته وخبراته وذلك وفق قدراته الخاصة ، والعمل على تحسين مستوى الدافعية من خلال تحقيق المزيد من الإنجاز.
- تنمية قدرة المعاق عقلياً على وضع الخطط للوصول إلى الأهداف المنشودة ووضع نظم تساعد المعاق عقلياً على تحقيق أهدافه وذلك من خلال مؤسسات رعاية المعاقين عقلياً لما لها من دور فى توجيه السلوك بما تقدمه من برامج وأنشطة تدعم السلوك الإيجابى لديهم.
- تشجيع المعاقين عقلياً على التعبير عن السعادة من خلال أداء الأنشطة المختلفة.
- تنمية الوعى لدى المعاق عقلياً بأن المحاولة هى مفتاح النجاح فى الحياة وأن إحراز النجاح والتفوق والتميز لا يأتى مرة واحدة بل خطوة بخطوة.
- تعاون فريق العمل (المدرسين ، الأخصائيين ، الأسرة....) وذلك من أجل مساعدة المعاق عقلياً على التكيف النفسى والإجتماعى.

وترجع الباحثة عدم تحسن مشاعر السعادة لدى المجموعة الضابطة إلى عدم تعرضها لإجراءات برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية التي تعرضت له المجموعة التجريبية وترك أثراً إيجابياً على مستوى مهاراتها الإجتماعية، كما أن المجموعة الضابطة لم تخضع لأي برامج إثرائية خلال فترة تدريب المجموعة التجريبية على البرنامج التدريبي، بل اقتصر التعامل معها في ضوء الدراسة العادية التي يلتحقون بها، ولهذا لم يطرأ أي تغيير ملحوظ أو دال إحصائياً على مستوى مهاراتهم الإجتماعية، ومن ثم فإنهم في حاجة إلى برامج التدريب على بعض المهارات الحياتية من خلال برامج مخططة ومنظمة.

توصيات البحث :

في ضوء نتائج البحث الحالي تقدم الباحثة بعض التوصيات التي قد تسهم في تطوير أساليب تربية ورعاية المعاقين عقلياً.

(أ) توصيات خاصة بالعاملين في مجال المعاقين عقلياً :

- مراعاة الفروق الفردية في البرامج المقدمة للأطفال المعاقين عقلياً من حيث تخطيطها وتنفيذها لتحقيق الأهداف المنشودة من هذه البرامج.
- الإهتمام والتركيز على مبدأ التعزيز والتحفيز في تدريب الأطفال المعاقين عقلياً، ومكافأة السلوك الحسن فور صدوره وتجاهل السلوك السيئ.
- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب أثناء تدريب الأطفال المعاقين عقلياً على مختلف الأنشطة والمهام حتى نجنبهم الفشل في تلك المهام.
- إتاحة فرص اللعب والنشاط الجماعي للأطفال المعاقين عقلياً مع الآخرين ؛ لمساعدتهم على كسر حاجز العزلة التي فرضوها على أنفسهم والاندماج مع الآخرين.
- عقد دورات تدريبية لمعلمي الأطفال المعاقين عقلياً للتوعية بالبرامج المعرفية والسلوكية والتدريبية من أجل تعامل أفضل معهم وتبصيرهم بالجوانب الايجابية للأطفال المعاقين عقلياً.

د . سهام عبد الغفار عليوة _____ فعالية برنامجها للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

- عمل دورات تدريبية للأخصائيين النفسيين والاجتماعيين بمدارس المعاقين عقلياً لتبصيرهم بضرورة الاستفادة من تقنيات التدريب على بعض المهارات الحياتية في مجال تعليم الأطفال المعاقين عقلياً.
- الإهتمام بالخصائص النفسية والسيكولوجية والمهارات الاجتماعية المختلفة للأطفال المعاقين عقلياً عند إعداد المناهج الدراسية.

(ب) توصيات خاصة بأسر الأطفال المعاقين عقلياً :

- تقبل الأسرة للطفل المعاق عقلياً ومساعدته على التوافق والإندماج معهم.
- توفير مناخ أسرى أمن يسوده الحب والألفة للطفل المعاق عقلياً وعدم معاملته كمخلوق غريب.
- إهتمام الوالدين بثقافتهم وإلمامهم بمعلومات عن أهم سمات وخصائص المعاقين عقلياً.

(ج) توصيات خاصة بالحكومة :

- توفير مدارس خاصة لرعاية المعاقين عقلياً.
- توفير الدعم المالى لأسر المعاقين عقلياً للمساهمة فى تقليص الأعباء المادية للأسرة.
- توجيه الإعلام المرئى وغير المرئى لتوجيه وتثقيف الناس بطبيعة وحجم هذه المشكلة.

دراسات وبحوث مقترحة :

- فعالية برنامج للتدريب على بعض المهارات الحياتية على وجهة الضبط لدى الأطفال المعاقين عقلياً.
- فعالية برنامج للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تخفيف العزلة الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين عقلياً.
- فعالية برنامج للتدريب على بعض المهارات الحياتية في رفع التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقلياً.
- فعالية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية لأمهات الأطفال المعاقين عقلياً في تنمية السلوك الاجتماعي لديهم وأثر ذلك على توافق أبنائهن.

المراجع

- أحمد أحمد متولى عمر (٢٠٠٦) : الشعور الذاتى كدالة لكل من الجنس والعمل والذكاء الانفعالى وقوة الأنا ، مؤتمر كلية التربية بكفر الشيخ.
- أحمد سامي محمد (١٩٩٠) : جهود وزارة التربية والتعليم في مجال الإعاقة العقلية مؤتمر مستقبل خدمة المعاق في مصر وخاصة المعاق عقليا .
- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٥) : مقياس السعادة ، كراسة التعليمات ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- أحمد محمد عبد الخالق ، صلاح أحمد مراد (٢٠٠١) : السعادة الشخصية ، الارتباطات والمنتبئات ، مجلة الدراسات النفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، مجلد ١١ ، العدد الثالث.
- أسامة سعد أبو سريع (١٩٩٣) : الصداقة من منظور علم النفس ، عالم المعرفة (١٧٩) الكويت المجلس لوطني للثقافة و الفنون والآداب .
- السيد كمال السيد درويش (١٩٩٩) : الحيز الشخصى عند الأطفال المتخلفين وعلاقته بالمهارات الاجتماعية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، قسم علم النفس جامعة طنطا .
- آمال سيد مرسى ، مها العطار (٢٠٠٠) : الألعاب الشعبية وتأثيرها على اللياقة الحركية وخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية للأطفال المعاقين ذهنيا ، مجلدات البحوث ، مج ٣ ، المؤتمر العلمى الثالث ، الاستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- آمال عبد السميع باظة (٢٠٠٢) : الصحة النفسية ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ، ط ٢ .
- آمال عبد السميع باظة (٢٠١٢) . الأطفال والمراهقون المعرضون للخطر ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- أمانى عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦) : السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية ، مجلة البحوث النفسية ، العدد الثانى ، كلية التربية ، جامعة المنوفية .
- أمجد محمد عطية عبد الله (٢٠٠٠) : مدى فاعلية برنامج مقترح للرعاية التربوية والنفسية في تنمية بعض جوانب الشخصية لدى الأطفال المعاقين عقليا . رسالة ماجستير . كلية التربية . جامعة القاهرة .

د . سهام عبد الغفار عليوة _____ فعالية برنامجها للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

- أمل محمد محروس (٢٠٠٢) : برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية للسباحة للأطفال المعاقين ذهنيا وأثره على بعض القدرات الحركية والجوانب النفسية والاجتماعية ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- أمينة مصطفى الشبكشى (١٩٩٤) : اثر برنامج رياضى مقترح على تنمية الأداء الحركى والتكيف العام للتلاميذ المعاقين عقليا – علوم وفنون الرياضة ، وكلية التربية الرياضية للبنات .
- آيات فوزي غزالة (٢٠١٠) : فاعلية برنامج محاكاة كمبيوترى لتنمية بعض المهارات الحياتية لدي التلاميذ المتأخرين عقليا القابلين للتعلم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية النوعية : جامعة المنوفية .
- إيمان فؤاد كاشف (٢٠٠٢) : فاعلية برامج الحاسب الألي فى تحسين تعلم بعض المهارات للأطفال المتخلفين عقليا ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١٢ (٣٥) ، ٣٠-٧٤ .
- إيمان محمد السيد هدهوده (١٩٩٨) : ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسلوك التوافقى للمعاقين ” القابلين للتعلم “ ، مجلة بحوث كلية الآداب ، ع ٣٤ جامعة المنوفية .
- إيمان محمد صديق (٢٠٠٣) : تنمية بعض المهارات اللغوية للأطفال المعاقين عقليا فئة القابلين للتعلم باستخدام برامج الكمبيوتر ، رسالة ماجستير ، مركز الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس .
- جابر عبد الحميد جابر (٢٠٠١) : خصائص التلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة واستراتيجيات تدريبيهم ، تأليف (مارتن هنلى وآخرون) ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
- جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين أحمد كفاى (١٩٩١) : معجم علم النفس والطب النفسى ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، مجلد (١) .
- حنان فايز مخيون (٢٠٠٣) : برنامج ترويحى مقترح وأثره على تنمية الوعى بالذات لذوى الاحتياجات الخاصة من الأطفال المعاقين ذهنيا ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- داليا محمد عزت مؤمن (٢٠٠٤) : العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة ، المؤتمر السنوى الحادى عشر ، جامعة عين شمس ، مركز الإرشاد النفسى .

- دعاء عوض (١٩٩٩) : فعالية برنامج إرشارى مقترح لأمهات الأطفال المعاقين عقليا فى تحسين بعض جوانب السلوك الاجتماعى لأبنائهن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
- رمضان محمد القذايف (٢٠٠٥). رعاية المتخلفين عقلياً، ط٤، الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث.
- زينب محمود شقير (١٩٩٩). سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين (الخصائص - صعوبات التعلم - التعليم - التأهيل - الدمج)، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- سعيد حسنى العزة (٢٠٠١). التربية الخاصة لذوى الإعاقات العقلية والبصرية والسمعية والحركية، عمان، الأردن، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- سليمان الريحاني (١٩٨٥) : التخلف العقلي، الأردن، مطابع الدستور التجارية، ط٢.
- سماح على حنفي. عثمان (٢٠١١): برنامج مقترح لتنمية مهارات كرة اليد للمعاقين ذهنياً وتأثيره على السلوك العدوانى وبعض المهارات الاجتماعية بين العزل والدمج، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بني سويف.
- سمية طه محمد جميل (١٩٩٠) مدى تقبل الأب والأم للإصابة بالتخلف العقلي وعلاقته بمفهوم الذات وتقدير الذات نحو الإبن المتخلف عقلياً، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.
- سهير كامل أحمد، (١٩٩٨). سيكولوجية الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب.
- سهير سلامة شاش (٢٠٠٢): التربية الخاصة للمعاقين عقليين بين العزل والدمج - مكتبة زهراء الشرق.
- سهير محمد سالم (٢٠٠١) : " السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية"، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، المكتبة المركزية.
- سعيدة أبو السعود حنفي (٢٠٠٣): إكساب الأطفال المعاقين عقلياً مهارات الحياة اليومية من خلال برامج العمل الجماعي، مجلة الطفولة والتنمية، المجلس العربى للطفولة والتنمية ٩، مج٣.

د . سهام عبد الغفار عليوة _____ فعالية برنامجها للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

- شيماء على عبد الهادي سعيد (٢٠٠٧) : " خصائص الشخصية ذات العلاقة بالسعادة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ.
- صالح عبدالله هارون (١٩٨٥). دراسة أثر البرامج التربوية الخاصة في توافق المتخلفين عقلياً في المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- صفية محمد جعفر (١٩٩٥) : برنامج مقترح من الألعاب الصغيرة وأثره على التوافق النفسي - حركي للأطفال المعاقين عقلياً ، المؤتمر العالمي للباقة البدنية والرياضية للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- عادل عبدالله ، سليمان محمد سليمان (٢٠٠٥) : المهارات الإجتماعية لأطفال الروضة ذوى قصور المهارات قبل الأكاديمية كمؤشر لصعوبات التعلم ، المؤتمر السنوى الثانى عشر لمركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس.
- عادل محمد هريدى ، طريف شوقى فرج (٢٠٠٢) : مصادر ومستويات السعادة المدركة فى ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد السادس عشر.
- عبدالرحمن سيد سليمان (٢٠٠١) : سيكولوجية ذوى الحاجات الخاصة " الخصائص والسمات " ، الجزء الثالث ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق.
- عبدالعزيز السيد الشخص (١٩٩٧) : اضطرابات النطق والكلام: خلفيتها، تشخيصها، أنواعها، علاجها، القاهرة: مكتبة الفتح.
- عبدالعظيم شحاتة مرسى (١٩٩٠) : التأهيل المهني للمتخلفين عقلياً، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- عبدالمطلب أمين القريطى (٢٠٠٥) : سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة وتربيتهم ، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربى.
- علا عبد الباقي إبراهيم (١٩٩٣) : التعرف علي الاعاقة العقلية وعلاجها وإجراءات الوقاية منها، سلسلة التوجيه والإرشاد في مجالات إعاقة الطفولة، الكتيب الثانى، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- علا عبد الباقي إبراهيم (٢٠٠٠) : الإعاقة العقلية التعرف عليها وعلاجها باستخدام برامج التدريب للأطفال المعاقين عقلياً، القاهرة: عالم الكتب.

- فاروق محمد صادق (٢٠٠٢) : التوجهات المعاصرة في الإرشاد الأسري لذوي الاحتياجات السمعية الخاصة وتوصيات إلى الدول العربية، الدوحة، قطر: أوراق عمل الندوة العلمية السابقة للاتحاد العربي للهيئات العامة في رعاية الصم، ٢٨-٣٠ أبريل.
- فتحي السيد عبدالرحيم (١٩٩٠) : سيكولوجية الأطفال غير العاديين واستراتيجيات التربية الخاصة، الطبعة الرابعة، الجزء الثاني، الكويت: دار القلم.
- فريح عويد العنزي (٢٠٠١) : الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية، مجلة الدراسات النفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، مجلد (١١)، العدد الثالث.
- فوزية محمود جمعة (٢٠١٠) : فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الحياتية في خفض النشاط الزائد لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية : جامعة بني سويف.
- فيراييفر (٢٠٠٤) : السعادة الداخلية (خطوات إيجابية نحو الإحساس بالسعادة والرضا)، المملكة العربية السعودية، مكتبة جرير.
- كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠) : السعادة وتنمية الصحة النفسية، القاهرة، دار النشر للجامعات، الجزء الأول.
- مارتين سيلجمان (٢٠٠٥) : السعادة الحقيقية. ترجمة صفاء الأعسر وآخرون، دار العين للنشر، القاهرة.
- مایسة أحمد النیال (١٩٩٤) : مقياس السعادة، كراسة التعليمات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ماينرفا رشدي أمين (١٩٩٩) : فعالية البرنامج المقترح في تنمية بعض المهارات للطفل المتخلف عقليا، المؤتمر العلمي السنوي السابع لكلية التربية، جامعة حلوان، تطوير نظم إعداد المعلم العربي وتدريبه مع مطلع الألفية الثالثة، مح ٢.
- محمد سعد فرج الشربيني (٢٠٠٩) : الدمج الاجتماعي للأطفال المعاقين ذهنيا وعلاقته بالتوافق الاجتماعي وتقدير الذات من منظور خدمة الجماعة، رسالة ماجستير، كلية الخدمة الاجتماعية . جامعة القاهرة .

د . سهام عبد الغفار عليوة _____ فعالية برنامج التدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسيه الشعور بالسعادة

- محمد محروس الشناوى (١٩٩٧): المتخلف العقلى (الأسباب - التشخيص - البرامج)، القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع.

- منى حسين الدهان (١٩٩٨): تنمية إمكانيات الطفل المتخلف عقلياً من خلال توظيف بعض التخصصات النوعية، المؤتمر القومي السابع لاتحاد هيئات رعاية الفئات الخاصة والمعوقين بجمهورية مصر العربية، المجلد الثاني، القاهرة: ص ص ٧٧-٨٥.

- منى صبحى الحديدى (٢٠٠٣): قيم المعاقين عقلياً وعلاقتها بالعمر والجنس، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد الرابع والعشرون، ص ص ١٦١-١٨١.

- مواهب إبراهيم عياد، ونعمة مصطفى رقبان (١٩٩٥): دراسة تقييمية لمستوى الأداء المهارى لعينة من الأطفال المعاقين ذهنياً ” القابلين للتعلم “ فى برنامج تدريبي على مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعى، المؤتمر الدولى الثانى لمركز الارشاد النفسى، القاهرة.

- ميادة محمد علي اكبر (٢٠٠٦): فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية والتواصل اللفظي للمعاقين عقلياً المصابين بأعراض داون القابلين للتعلم، رسالة دكتوراه غير منشوره جامعة عين شمس معهد الدراسات العليا للطفولة.

- ناجي محمد قاسم وفاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠٠٨): فاعلية برنامج تروحي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية والحركية لدي الأطفال المعاقين ذهنياً ” القابلين للتعلم ”، المؤتمر القومي لاتحاد هيئات رعاية الفئات الخاصة، المجلد الثانى، ٨ - ١٠ ديسمبر، القاهرة، ص ١٥٨ - ١٨٥، في:

www.gulfkids.com

- نادية البنا (١٩٩٠): مساعده الأسرة من خلال برنامج التدخل المبكر، القاهرة، مؤتمر مستقبل خدمة المعاق في مصر.

- نظلى عودة (٢٠٠٠): المدخل إلى التربية الخاصة، مكتبة الشهداء، غزة.

المراجع الاجنبية:

- merican Psychiatric Association (1994): *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders, 4th ed.*, (DSM.IV) Washington, D.C., APA.
- Braden, N. (2000): *The psychology of self – Esteem (2nd ed)*. San francosco, CA: Jossey – Bass.
- Cheng , H & Furnham , A.(2002) : *Personality Peer Relations , and Self – Confidences Predictors of Happiness and Loneliness*, *Journal of Adolescence* , Vol. 25 , No.3 , pp 327-339.
- Cooper , H.& Deneve , K.M. (1998) : *The Happy Personality : Ameta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well – Being* , *Journal of of sychological Bulletin* , Vol. 124, pp. 197-229.
- Flay , B.R. (2002) : *Positive Youth Development Requires Comprehensive Health Promotion Programs*. *Journal of Health Behave.*, Vol, 26, No.6 , pp 401-424.
- Francis , L.J; Laurence , B.B; David , L; Ronald , P. (1998) : *Happiness as Stable Extra Version : A Cross – Cultural Examination of the Reliability and Valibity of the Reliability and Valibity of the Oxford happiness Inventony Among Students in the U.K., U.S.A., Australia , and Canada* , *Journal of Personal Individual Diffrence*, Vol. 24, No.2, pp. 167-171.
- Furr , M. (2005) : *Differentiating Happiness and Self – Esteem* , *Individual Differences Research* , 3,2, pp. 105-126.
- Kelly & Croline (1997): *In Proving Student Discipline at Primary Level . Ms. Action Research Project . Samitxavirum .*
- Konarska, J. (2003) : *Child – hood experiences and self – concept of teenagers with visual Impairment*. *International Journal of special Education* , 18, (2), 52-56.
- Mahon , N.E & Yarcheski , A.(2002) : *Alternative Theories of Happiness in Early Adolesents* , *Clinical Nursing Research* , Vol , 11, No.3, PP 306-323.
- Matson , L. & Andrasik , k. (1982) : *Independence Training Vs. Modeling Prouder For Teaching Phone Conversation Skill To The Mentally Retarded* “ *Behavior Research & Therapy* , 20, 5 , pp. (530 – 541) .

Merle Karnes (2004) : Art for children with Special Needs . Early Childhood Today .

Pabeks . M (1999): Sport And Physical Activity Socialization of Youth With Moderate Cognitive Needs. Colorado . University of Noathen

Rebecca , M.(2005) : the efficacy of Parent Counseling and support Groups on stress Levels, self esteem and degrees of Parents Delayed or Handicapped Inhaul, the involved college of Development ally infant intervention Program of William and Mary

Soto, M. (1994). Improving cognitive skills in mentally handicapped preschoolers through the use of computer. Eric Data Base: 379818