

## تأثير برنامج ترويحى رياضى على الرهاب الإجتماعى والتكيف النفسى والإجتماعى لذوى الإحتياجات الخاصة المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم

أ.م.د/ محمد محمد السعيد الشحات

أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية  
كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق

### المقدمة ومشكلة البحث:

لقد تطورت النظرة المجتمعية لذوي الاحتياجات الخاصة من المعاقين عقلياً عبر مراحل تدرجت من رفضهم في المجتمع، ومعاملتهم بالعنف أو الازدراء أو الإبعاد ، إلى العزل في الملاجئ والمؤسسات الإيوائية بدافع الشفقة لإشباع احتياجاتهم الأولية، إلى الاعتراف بحقوقهم في الرعاية الصحية والاجتماعية والتعليمية والتأهيلية والمهنية ، إلى تبني فلسفات جديدة تتبنى ضرورة أن يتاح لهم فرص الحياة اليومية الطبيعية مثل ما يتاح للعاديين، وأن يشاركوا في أنشطتها بما يسمح لهم بتنمية واستثمار ما لديهم من استعداد فعلي لأقصى ما يمكنهم الوصول إليه، في ظل أوضاع البيئة سعياً وراء إتاحة أكبر قدر ممكن من الضمان الاجتماعي في ظل إعادة بناء مجتمعي جديد.

وتعد الإعاقة الذهنية ظاهرة إجتماعية يعانى منها المجتمع سواء كان هذا المجتمع متقدماً أو بدائياً ، والإعاقة الذهنية ليست مرضاً ، فالمرض عبارة عن إختلال فى التوازن العقلي، أما الإعاقة الذهنية فهي عبارة عن نقص فى درجة الذكاء ، وهذا يحدث بداية من مرحلة الطفولة المبكرة ، ولا يحدث فى مرحلة النضج.(١٤ : ٥٤)(٢٤:٢٥)

والأطفال المعاقون ذهنياً عامة والمصابون بمتلازمة داون خاصة يعانون من قصور في الجوانب الحركية والنفسية والاجتماعية ، وهكذا تتضح حاجة الأطفال المصابين بمتلازمة داون إلى برامج ترويحوية رياضية خاصة بتنمية الجوانب الحركية والنفسية والاجتماعية لتمكينهم من تحقيق قدر مناسب من الاستقلال الذاتي ، والتفاعل الاجتماعي بما يتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم، وزيادة مقدرتهم على التواصل الإجتماعى ، والتعبير عن أنفسهم.(٣٦:١٦٦)

وعرفت منظمة الصحة العالمية الإعاقة الذهنية بأنها " حالة من توقف أو عدم اكتمال في نمو العقل ، والذي يتسم بشكل خاص بقصور في المهارات التي تظهر أثناء مرحلة النمو، والتي تساهم في المستوى العام للذكاء أي القدرات المعرفية ، اللغوية ، الحركية ، الاجتماعية ويمكن أن تحدث الإعاقة مصحوبة أو غير مصحوبة باختلال عقلي أو بدني.(٣٧:٨٤)

ويُعد الرهاب الاجتماعي طبقاً للدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات

العقلية (DSM-V) والصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي بأنه حالة من الخوف الملحوظ والمستمر من موقفٍ واحدٍ أو أكثر من المواقف الاجتماعية ، والتي يحتمل أن يتعرض فيها الفرد للتدقيق من قبل الآخرين ، حيث يخاف الفرد أنه سوف يتصرف بطريقة محرجة ، أو أن تظهر عليه أعراض القلق بحيث يراها الآخرون ويفسرونها بشكل سلبي ، ويدركون أنهم لم يحظوا بالرضا ، والاستحسان من الآخرين ، بل يعايشون الذل والخزي ، والارتباك في هذه المواقف ، ونتيجة لذلك فهم يتجنبون المواقف الاجتماعية. (٢٠٢:٢٥)

ويتفق كل من : زينب الخفاجي وزينب الشاوي (٢٠٠٩)، سامى العزاوي (٢٠١٠) على أن مظاهر الرهاب الاجتماعي تتجلى في عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي، والأخذ والعطاء مع الآخرين ، الشعور بالنقص عندما ينظر إلى غيره، والشعور بالغيرة من أقرانه ، عدم اندماج الفرد مع الآخرين ، أو عرقلة مشاركته لأقرانه في نشاطاتهم وتفاعلاتهم مما يؤدي إلى خمول ظاهري وتجنب التواصل معهم ، الشعور بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية ، سلوك التجنب (الهروب) من المواقف الاجتماعية ، صعوبة التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية، وضوح الانكماش عند إقامة علاقة أو احتكاك بالغرباء لدرجة تؤثر على دوره الاجتماعي.

(٣:٩)(٢١٥:١١)

ويذكر حامد زهران (٢٠٠٣) أن التكيف النفسي والاجتماعي يعد مرادفاً للصحة النفسية، ويتصف الشخص المتوافق نفسياً واجتماعياً بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، والذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفاً بتناسق سلوكه ، وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتته مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في إنفعالاته ، ومساهم في مجتمعه ، وأن الإنسان إجتماعي بطبعه ، وأن مشكلاته في أغلبها ناتجة عن انفصاله عن مجتمعه. (١٩٧:٤)

وقد لا يخلو شخص في حياته أحياناً من سوء التكيف النفسي والاجتماعي، فهو سلوك موجه للتغلب على العقبات والصعوبات، والآليات التي يتعلمها الإنسان في صراعه مع الحياة، والتي يسعى من خلالها إلى إشباع حاجاته ، وإرضاء دوافعه، وتخفيف توتراته ، ليحقق لنفسه الشعور بالتوازن ، والرضا ، وهو مسألة شخصية ، تتدخل فيها خبرة الشخص ، والمواقف التي تحيط به. (١١٤:٦)(٣٥١:٢٧)

وعرّفت الرابطة الأمريكية للطب النفسي اضطراب التكيف النفسي بأنه "إضطراب يتميز بحدوث أعراض إنفعالية أو سلوكية ، وتكون الأعراض ذات دلالة إكلينيكية إذا كان هناك اختلال في الأداء الاجتماعي والمهني والدراسي ، والمزاج المكتئب ، والبكاء، ومشاعر اليأس ، والعصبية، والقلق ، وبالنسبة للأطفال الخوف من الانفصال عن الشخصيات المهمة التي يرتبط

بها ، وردود الأفعال غير التكيفية مثل الشكاوى الجسدية ، والانزواء الاجتماعي، والخمول في العمل أو الدراسة.(١٠٤:٢٩)

والترويح الرياضي من أهم الأنشطة التي تؤثر بصورة مباشرة علي الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية بوجه عام ، كما أن النشاط البدني هو أحد العوامل المؤثرة في النمو ، وأن قلته قد يتبعها نقص أو خلل في مكونات اللياقة البدنية ، كما أن الهدف الرئيسي من ممارسة الأنشطة الترويحية هو شعور الفرد بالسعادة ، والغبطة التي من خلالها يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه ، وينمي ملكاته وبيئته ، ويفهم وينتج وتتطلق طاقاته ، وتظهر مواهبه وتتمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير سلوكه في اتجاه طيب.(١٩ : ٨٤)(١٧ : ١٠٤)

وقد لاحظ الباحث من خلال إهتمامه بالمعاقين ذهنياً من الناحية الاجتماعية ، وزياراته الميدانية العديدة لمدرسة التربية الفكرية بالزقازيق ظهور مؤشرات وأعراض الرهاب الاجتماعي (التعرق الشديد واحمرار الوجه ، وارتعاش اليدين ، رفض الحديث والمشاركة نهائياً خوفاً من التقييم السلبي من الآخرين) ، وبالتالي انخفاض حالة التكيف النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعليم نتيجة عدم وجود برامج ترويحية رياضية خاصة يغلب عليها طابع المرح والسرور ، والتواصل الاجتماعي بين الأطفال وبعضهم البعض وبين المعلم ، وذلك من خلال ممارسة مجموعة من الألعاب التمهيديّة والصغيرة ، وألعاب الكرات وألعاب تمثيلية ، وغنائية لهذه الفئة بما يتناسب مع قدراتهم العقلية والحركية ، وإحتياجاتهم النفسية والاجتماعية.

كما أنه من خلال المسح المرجعي للدراسات العلمية التي تناولت البرامج الترويحية الرياضية ومعرفة تأثيرها على الجوانب النفسية والاجتماعية للمعاقين مثل دراسة كل من : رقية محمد مهدي (٢٠١٦)(٨)، إيمان عبد العزيز Eman Abd Elaziz (٢٠١٧)(٣٠) ، مروة فرحات مرسى (٢٠١٧)(٢٣) ، خالد عبد الجابر عبد الحافظ (٢٠١٩) (٧) ، محمود إسماعيل طلبة وآخرون (٢٠١٩)(٢٢) ، أكرم حميد كرم (٢٠٢٠)(٢) ، عزت عبد الشفيق حسين (٢٠٢٠) (١٥) ، كريستن أوور Krystn Orr (٢٠٢٠)(٣٣) ، محمد صبحي عبد (٢٠٢١) (٢١) أتضح للباحث عدم وجود دراسة علمية في البيئة العربية أو الأجنبية - في حدود علم الباحث - تناولت دراسة تأثير البرامج الترويحية الرياضية على الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعليم.

وانطلاقاً من هذا الواقع الذي يعاني منه الأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعليم في المؤسسات التعليمية ، والذي يُعيق اندماجهم مع الآخرين في المجتمع ، ومحاولة المهتمين والباحثين في المساعدة والتخفيف من الآثار السلبية لهذه الظاهرة ، فقد أُنبتت الحاجة لمثل هذه

الدراسة التي تتعامل مع الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم ، وتوضح مشكلة البحث في ضرورة الإهتمام بهذه الفئة من خلال وضع برامج ترويحوية رياضية تتماشى مع طبيعتهم بإعتبارهم شريحة من شرائح المجتمع لها كل الإحتياجات والمتطلبات ، والتي قد تؤدي إلى عودة هذه الفئة إلى المجتمع لكي يصبحوا أفراد منتجين، وليسوا عالة على المجتمع ، ومما سبق دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى فى تحسين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى وضع برنامج ترويحى رياضى مقترح يتضمن مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم ومعرفة تأثيره على ما يلى :

- ١- مستوى الرهاب الاجتماعي للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم.
- ٢- حالة التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم.

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي.

### مصطلحات البحث :

#### المعاق ذهنياً Mental Retardation :

هو " الطفل الذى يكون مستواه العقلى أقل من المتوسط، ويكون لديه عجز عن مقابلة المعايير الإجتماعية والسلوكية المناسبة ". (١ : ١٥٧)

#### المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم Mental Retardation willing to learn :

هم "الأطفال الذين يحصلون على تقدير إعاقة ذهنية بسيطة ومتوسطة، وتبلغ درجة ذكائهم ما بين (٥٠ - ٧٠) درجة، ويمكن أن يتم دمجهم فى برنامج تعليم بدنى وأكاديمى داخل الفصل الدراسى العادى". (٣٢ : ١٠٩)

#### الرهاب الاجتماعي Social Phobia :

هو " قلق شديد وارتباك في المواقف الاجتماعية، حيث يعاني المصابون به من خوفٍ شديدٍ من أن ينظرَ الآخرون إليهم وأن يطلقوا عليهم أحكاماً وتقييمات سلبية، والخوف من أن

تسبب أعمالهم وتصرفاتهم إجراجاً لهم، ويمكن لهذا الخوف أن يكون شديداً لدرجة أنه يتدخل في الأداء المهني أو الدراسي، أو الأنشطة الحياتية الأخرى". (٢٣٨:٢٦)

### التكيف النفسي والاجتماعي Psychological and Social Adjustment:

هو "إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وتقبله لذاته، واستمتاعه بحياة خالية من التوترات، والصراعات، والاضطرابات النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة، ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه". (٩٢:١٦)

### الدراسات المرجعية :

قامت رقية محمد مهدى (٢٠١٦) (٨) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تروحي على تنمية المهارات الإجتماعية للصم والبكم بمحافظة المنوفية، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) تلميذة بمعهد الأمل للصم وضعاف السمع تحت (١٤) سنة، ومن أهم النتائج: تحسنت المهارات الإجتماعية للصم والبكم نتيجة لممارسة البرنامج التروحي.

وأجرت إيمان عبد العزيز Eman Abd Elaziz (٢٠١٧) (٣٠) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تروحي علاجي في تحسين الذكاء الاجتماعي لمرضى الفصام، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) مرضى فصام ما بين (٢٥-٤٢) سنة، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج التروحي العلاجي تأثيراً إيجابياً في تحسين الذكاء الاجتماعي لمرضى الفصام.

وأجرت مروة فرحات مرسى (٢٠١٧) (٢٣) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تروحي باستخدام الدمج في تحسين التفاعل الاجتماعي للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٤٤) طفلاً من المعاقين ذهنياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٢) طفلاً، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج التروحي باستخدام الدمج تأثيراً إيجابياً في تحسين التفاعل الاجتماعي للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

وأجرى خالد عبد الجابر عبد الحافظ (٢٠١٩) (٧) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية والنفسية لدى المضطربين نفسياً، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) أفراد من المضطربين نفسياً، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض المهارات الاجتماعية والنفسية لصالح القياس البعدي.

وأجرى محمود إسماعيل طلبة وآخرون (٢٠١٩) (٢٢) دراسة أستهذفت التعرف على

تأثير برنامج ترويحي رياضي علي التفاعل الاجتماعي للصم والبكم ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٢) تلميذاً بالمرحلة الإعدادية من مدرسة الأمل للصم والبكم بمحافظة قنا ، ومن أهم النتائج: فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي في تحسين التفاعل والتكيف الاجتماعي للصم والبكم لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

وقام **أكرم حميد كرم (٢٠٢٠)** بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج ترويحي على تحسين بعض المهارات النفسية لطلاب المرحلة المتوسطة في محافظة ميسان بالعراق، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالباً بالمرحلة المتوسطة في محافظة ميسان تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) طالباً، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج الترويحي تأثيراً إيجابياً على المهارات النفسية لطلاب المرحلة المتوسطة .

وأجرى **عزت عبد الشفيق حسين (٢٠٢٠)** (١٥) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج ترويحي على تحسين مهارات التواصل لأطفال التدخل المبكر المعاقين ذهنياً، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (٣٠) طفلاً معاق ذهنياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) معاق ذهنياً ، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات التواصل الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية.

وأجرى **كريستن أوور Krystn Orr (٢٠٢٠)** (٣٣) دراسة أستهذفت التعرف على التأثيرات الاجتماعية في برامج الرياضة الترويحية للأطفال من ذوي الإعاقة الذهنية ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٠) طفلاً معاق ذهنياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) معاقين ذهنياً ، ومن أهم النتائج : تؤثر البرامج الرياضية الترويحية تأثيراً إيجابياً على النواحي الاجتماعية المختلفة للأطفال من ذوي الإعاقة الذهنية.

وأجرى **محمد صبحي عبد (٢٠٢١)** (٢١) دراسة أستهذفت التعرف على فعالية برنامج ترويحي رياضي لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى الطلاب ذوي الإعاقة الحركية في الجامعة المستنصرية بالعراق ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (١٠) طلاب معاقين حركياً بالجامعة ، ومن أهم النتائج : فعالية البرنامج الترويحي الرياضي في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى الطلاب ذوي الإعاقة الحركية.

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

أستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث ، وتم الإستعانة بالتصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بإستخدام القياس القبلي البعدي.

**مجتمع وعينة البحث:**

تضمن مجتمع البحث الأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم، والبالغ عددهم (٢٦) طفلاً بمدرسة التربية الفكرية بالزقازيق - محافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢، تتراوح أعمارهم السنوية ما بين (١٠-١٤) سنة ، وقد تم إختيار عينة عمدية منهم قوامها (١٠) أطفال وهم المنتظمون فى الدراسة ، ولا توجد لديهم أى إعاقة أخرى غير الإعاقة الذهنية ، وتراوحت نسبة الذكاء لأفراد عينة البحث الأساسية ما بين (٦٠ : ٧٠) درجة وفقاً للكشوف الموجودة بملف كل طفل بالمدرسة ، كما تم إستبعاد عدد (١٦) طفلاً معاق ذهنياً (عدد ١٠ أطفال للدراسة الإستطلاعية - عدد ٦ أطفال لأسباب صحية وعدم الإنتظام)، والجدول رقم (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

**جدول (١)****توصيف وتصنيف عينة البحث**

مجتمع البحث	العينة الإستطلاعية	إستبعاد لأسباب صحية	العينة الأساسية	النسبة المئوية
٢٦	١٠	٦	١٠	%٣٨.٤٦

وقام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) ومستوى الرهاب الإجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي قيد البحث، والجدولين رقمي (٢)، (٣) يوضحان ذلك.

**جدول (٢)****إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (المعاقين ذهنياً) فى السن والطول والوزن والذكاء**

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	السنة	٣٠.١٢	٧٧.١	١١.٨٠	٠.٨٥
الطول	سم	٥٠.١٤٩	٢١.٦	١٤٧.٠٠	١.٢١
الوزن	كجم	٨٠.٤١	٩٣.٤	٤٠.٠٠	١.١١
الذكاء	الدرجة	٢٠.٦٣	١٩.٥	٦٢.٠٠	٠.٦٩



يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) قد تراوحت ما بين (٠.٦٩ : ١.٢١) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

### جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (المعاقين ذهنياً) في المتغيرات الإجتماعية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الرهاب الإجتماعي	الدرجة	٤٤.٣٠	٤.٢٧	٤٣.٠٠	٠.٩١
مقياس التكيف النفسي والإجتماعي:					
التكيف النفسي	الدرجة	١٧.٢٠	٣.٩١	١٦.٥٠	٠.٥٤
التكيف الإجتماعي	الدرجة	١٦.٠٠	٣.٥٨	١٥.٠٠	٠.٨٤

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء في مستوى الرهاب الإجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٥٤ : ٠.٩١) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

**أدوات جمع البيانات:**

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية (١)، (٥)، (٧)، (٨)، (١٣)، (١٥)، (٢١)، (٢٢) لوضع وتصميم المقاييس الإجتماعية والنفسية الإجتماعية المناسبة لأفراد عينة البحث ، وقد أسفر ذلك عن المقاييس التالية :

أولاً : مقياس الرهاب الإجتماعي : (إعداد الباحث)

لتحديد ودراسة مستوى الرهاب الإجتماعي للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم تم تصميم مقياس خاص لهذا الغرض ، وهذا المقياس يتضمن عدد (٢٥) عبارة في صورته الأولية ، ويجب على عبارات المقياس معلم الفصل الدراسي ، وتتم الإجابة على عبارات المقياس في ضوء الاستجابات التالية:

- ١- دائماً ويقدر لها (٣) درجات  
٢- غالباً ويقدر لها (٢) درجتان  
٣- نادراً ويقدر لها (١) درجة واحدة  
٤- أبداً ويقدر لها صفر.

وقد تم تحديد العبارات للمقياس من خلال إطلاع الباحث على العديد من مقاييس الرهاب الإجتماعي (٤)، (٥)، (٦)، (١٤)، (١٦)، (١٨) وبعد ذلك تم عرض المقياس في صورته الأولية عدد (٢٥) عبارة على مجموعة من الخبراء في علم الإجتماع والمقياس النفسي بالجامعات المصرية ملحق (١) حيث تم إختيار العبارة التي لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن (٨٠٪)



وبناء على ذلك تم حذف عدد (٥) عبارات ، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٢٠) عبارة موضحة بملحق (٢) ، ويبلغ الحد الأقصى لدرجات المقياس (٦٠) درجة ، والحد الأدنى صفر درجة.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الرهاب الإجتماعي:

أولاً : معامل الصدق :

أ- صدق المحكمين :

تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم الإجتماع والقياس النفسى بالجامعات المصرية بلغ عددهم (٥) أساتذة (ملحق ١) لبيان مدى درجة صدق محتوى المقياس لما وضع من أجله ، وقد تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة بدلالة موافقة (٨٠,٠٠ % ) من المحكمين على صلاحية المقياس.

ب- صدق الإتساق الداخلى:

أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلى حيث تم تطبيق مقياس الرهاب الإجتماعى على عينة قوامها (١٠) أطفال من خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك:

#### جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات

مقياس الرهاب الإجتماعى والدرجة الكلية له

ن=١٠

م	العبارات	قيمة "ر"
١	يفضل عاده أن يكون في صحبة الزملاء على أن أكون وحيدا.	*٠.٧٩١
٢	يستمتع بالوحدة.	*٠.٧٥٣
٣	يجب البقاء في الفصل حتى لا يرى أي شخص.	*٠.٧٦٦
٤	يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا عليه.	*٠.٧٧٤
٥	يستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الزملاء.	*٠.٧٣٨
٦	يبتعد عن الآخرين قدر الامكان.	*٠.٧١٥
٧	يمارس هواياته المفضلة بمفرده.	*٠.٧٦٩
٨	يشعر بالقلق أثناء تواجده مع الآخرين.	*٠.٨٠١
٩	يمارس هواياته المفضلة مع أصدقائه.	٠.٧٢٤
١٠	يفضل تناول الطعام بمفرده عن تناوله مع الآخرين.	*٠.٧٥١
١١	عندما يتحدث مع الآخرين يتوقف عن الكلام والابتعاد عنهم.	*٠.٧٧٠

## تابع جدول (٤)

م	العبارات	قيمة "ر"
١٢	يتلثم ويحمر وجهه عند التحدث مع الزملاء.	*٠.٨١٢
١٣	يعتبر شخصا وحيدا أو منعزلا عن الآخرين.	*٠.٧٧٣
١٤	يشعر بالأمان عندما يكون بمفرده.	*٠.٧٣٥
١٥	عند الحديث أمام زملائه يتصبب العرق.	*٠.٧٩٦
١٦	يرفض الدخول إلى الغرف المليئة بالأشخاص.	*٠.٧٨٧
١٧	يحب التكلم مع أقرانه.	*٠.٧١١
١٨	لديه القدرة على سرد الحكايات.	*٠.٧٣٩
١٩	دائما شارد الذهن.	*٠.٧٩٥
٢٠	يمارس الرياضة الجماعية.	*٠.٧٢٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٤) تراوح قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٧١١ : ٠.٨١٢) وهذا يدل على وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الرهاب الإجتماعي ، وهذا يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

## ثانياً: معامل الثبات:

لحساب معامل الثبات تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق مقياس الرهاب الإجتماعي على العينة الاستطلاعية وعددها (١٠) أطفال من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (١٠) أيام ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

## جدول (٥)

معامل الثبات لمقياس الرهاب الإجتماعي قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المقياس
	ع	م	ع	م		
**٠.٧٧٤	٣.٤٥	٤٢.٥٠	٣.٧١	٤٤.٠٠	الدرجة	الرهاب الإجتماعي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين

الأول والثاني لمقياس الرهاب الإجتماعي مما يشير إلى ثبات المقياس عند التطبيق.

### مقياس التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المعاقين ذهنياً : (إعداد الباحث)

قام الباحث بوضع مقياس التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المعاقين ذهنياً من خلال الإطلاع على مجموعة من مقاييس التكيف النفسي والاجتماعي (٥)، (١٠)، (١٤)، (١٦)، وبعد ذلك تم عرض المقياس في صورته الأولية عدد (٢٢) عبارة (ملحق ٣) على مجموعة من الخبراء في علم الاجتماع والمقياس النفسي (ملحق ١) حيث تم إختيار العبارة التي لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن (٨٠ % ) ، وبناء على ذلك تم حذف عدد (٤) عبارات ، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (١٨) عبارة موضحة بملحق (٤) موزعة على بعدين هما كما يلي :

١- **التكيف النفسي** : وعدد عبارات هذا البعد (٩) عبارات وأرقامها (١/٢/٣/٤/٥/٦/٧/٨/٩).

٢- **التكيف الاجتماعي** : وعدد عبارات هذا البعد (٩) عبارات وأرقامها (١٠/١١/١٢/١٣/١٤/١٥/١٦/١٧/١٨)، ويجب على عبارات المقياس معلم الفصل الدراسي ، وتتم الإجابة على عبارات المقياس في ضوء الاستجابات التالية:

- ١- دائماً ويقدر لها (٣) درجات  
٢- غالباً ويقدر لها (٢) درجتان  
٣- نادراً ويقدر لها (١) درجة واحدة  
٤- أبداً ويقدر لها صفر.

وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (٥٤) درجة ، وكلما أرتفعت الدرجة أرتفع مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المعاقين ذهنياً.

### المعاملات العلمية لمقياس التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المعاقين ذهنياً:

#### أ- معامل صدق الإتساق الداخلي :

أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المعاقين ذهنياً على عينة قوامها (١٠) أطفال من خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك ، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله والجدول رقم (٧) يوضح ذلك ، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس التكيف النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

## جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التكيف النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية له

ن = ١٠

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٧٤٣	٧	٠.٧٢٩	١٣	٠.٧٣١
٢	٠.٧٠٧	٨	٠.٧٢٥	١٤	٠.٧٢٧
٣	٠.٦٩٩	٩	٠.٧٤٩	١٥	٠.٧١٢
٤	٠.٧٣٦	١٠	٠.٧٢٨	١٦	٠.٧٣٦
٥	٠.٧٤١	١١	٠.٧١٢	١٧	٠.٧٤١
٦	٠.٧٣٣	١٢	٠.٧٢٥	١٨	٠.٧٢٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التكيف النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

## جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التكيف النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن = ١٠

التكيف الاجتماعي				التكيف النفسي			
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٧٠٩	٦	٠.٧٢٦	١	٠.٧١٢	٦	٠.٧١٥
٢	٠.٧١٥	٧	٠.٧٠١	٢	٠.٧٣٣	٧	٠.٧٢٤
٣	٠.٧٢٣	٨	٠.٧٣٥	٣	٠.٧١٦	٨	٠.٧١٩
٤	٠.٧٠٥	٩	٠.٧١٧	٤	٠.٧١١	٩	٠.٧٣٦
٥	٠.٧٣١	-	-	٥	٠.٧٢٩	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التكيف النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

## جدول (٨)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس التكيف النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٠

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	التكيف النفسي	*٠.٧٢٨
٢	التكيف الإجتماعي	*٠.٧١٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس التكيف النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس.

## ب - معامل الثبات :

تم حساب معامل ثبات مقياس التكيف النفسي والاجتماعي باستخدام طريقة إعادة الإختبار ، حيث تم تطبيق الإختبار علي عينة قوامها (١٠) أطفال من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، ثم أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى بفاصل زمني قدره (١٠) أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، وذلك في الفترة من ٢٠٢١/١٠/١٧ وحتى ٢٠٢١/١٠/٢٧ ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

## جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التكيف النفسي والاجتماعي

ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد
	ع	م	ع	م		
*٠.٧٢٨	٢.٩٩	١٨.٠٠	٢.٨٥	١٧.٠٠	الدرجة	التكيف النفسي
*٠.٧٤٤	٢.٥٣	١٦.٥٠	٢.٦٩	١٥.٨٠	الدرجة	التكيف الإجتماعي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لمقياس التكيف النفسي والاجتماعي مما يشير إلى ثبات المقياس.

البرنامج الترويحي الرياضي المقترح :

الهدف من البرنامج:

١- تحسين مستوى الرهاب الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المصابين

- بمتلازمة داون القابلين للتعلم من (١٠-١٤) سنة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المتنوعة بالبرنامج الترويحي الرياضي المقترح.
- ٢- إيجاد روح المرح والسعادة بين أفراد عينة البحث الأساسية.
- ٣- إتاحة الفرصة لممارسة نشاط ترويحي رياضي يتمشى مع قدراتهم البدنية والعقلية.
- لتحقيق تلك الأهداف للبرنامج كان لابد وأن تتوفر في البرنامج الترويحي الرياضي المقترح عدة شروط هي كما يلي :
- أن يكون البرنامج شيق وجذاب ليمارسه الطفل المعاق بشكل يجلب عليه الشعور بالسعادة.
- ألا تكون الأنشطة الترويحية الرياضية معقدة وتتسم بالتنوع.
- إستخدام ألعاب ترويحية تربوية متنوعة تعمل على توطيد العلاقات الإنسانية والاجتماعية بين الأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم.
- مراعاة تنفيذ بعض التمرينات البدنية البسيطة ، وإعطاء فترات الراحة عند ملاحظة التعب على الأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم.
- وللتوصل إلى محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في الترويح الرياضي (٣)،(١٧)،(١٩)،(٢٠)، وكذلك العديد من الدراسات المرتبطة بموضوع البحث الحالي مثل (٧)،(٨)،(١٥)،(٢١)،(٢٢)،(٢٣) وبعد التوصل لمحتوى البرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال الترويح الرياضي وعلم الاجتماع و الإجماع الرياضي (ملحق ١) ، وقد تم تعديل بعض التمرينات وتبسيطها بشكل يتناسب وطبيعة العينة ، كما تم حذف بعض الأنشطة والتمرينات لصعوبتها.
- هذا وقد رأى الخبراء أن الفترة الزمنية المناسبة للبرنامج من الناحية الزمنية للوحدة الواحدة مدتها (٤٥) دقيقة ، وذلك لمدة (١٠) أسابيع متصلة.
- الوحدة الترويحية اليومية : (٤٥) دقيقة**
- أولاً : الجزء التمهيدي (الإحماء):**
- ويحتوي هذا الجزء على مجموعة من التمرينات البسيطة والمتنوعة مثل (المشي والجري والوثب) وتمرينات الإطالة والمرونة والألعاب الصغيرة ، ويهدف هذا الجزء إلى تهيئه أجهزة الجسم لممارسة الجزء الرئيسي، وأستغرق تنفيذ هذا الجزء (١٠) دقائق.
- ثانياً : الجزء الرئيسي:**
- ويتضمن هذا الجزء على مجموعة من الأنشطة الرياضية الجماعية ، وبعض الألعاب التمهيدي والصغيرة والألعاب الغنائية ، كما تم إستخدام مجموعة من الأدوات ذات الشكل الجذاب (ألوان متعددة) والمناسبة لعينة البحث ، وأستغرق تنفيذ هذا الجزء (٣٠) دقيقة.

**ثالثاً : الجزء الختامي :**

ويحتوى هذا الجزء على بعض تمارينات التهدئة ، وأستغرق تنفيذ هذا الجزء (٥ق).

**الدراسة الإستطلاعية:**

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على أفراد العينة الإستطلاعية وعددها (١٠) أطفال معاقين ذهنياً من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، فى الفترة من ٢٠٢١/١٠/٣١ وحتى ٢٠٢١/١١/٣، وذلك بهدف التعرف على ما يلى:

- مدى ملائمة محتوى البرنامج المقترح لأفراد عينة البحث.

- مناسبة الأدوات المستخدمة وسهولة إستخدامها أثناء تطبيق البرنامج.

- الصعوبات التى يمكن أن تلاقى الباحث أثناء التطبيق.

وقد أظهرت نتائج الدراسة الإستطلاعية أن محتوى البرنامج الترويحي الرياضى صالح

للتطبيق ، وبذلك أصبح البرنامج الترويحي الرياضى المقترح فى صورته النهائية (ملحق ٥).

**القياسات القبليّة:**

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الرهاب

الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي ، وذلك فى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١١/٤.

**تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى قيد البحث:**

تم تطبيق محتوى البرنامج الترويحي الرياضى المقترح على أفراد عينة البحث الأساسية

لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً فى الفترة من ٢٠٢١/١١/٧ إلى ٢٠٢٢/١/١٣.

**القياسات البعديّة:**

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الرهاب

الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي ، وذلك فى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١/١٦،

بنفس الشروط والإجراءات التى تم تطبيقها فى القياسات القبليّة.

**الأساليب الإحصائية قيد البحث:**

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- معامل الإرتباط البسيط.
- إختبار "ت".
- نسب التحسن %.



## عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج :

جدول (١٠)

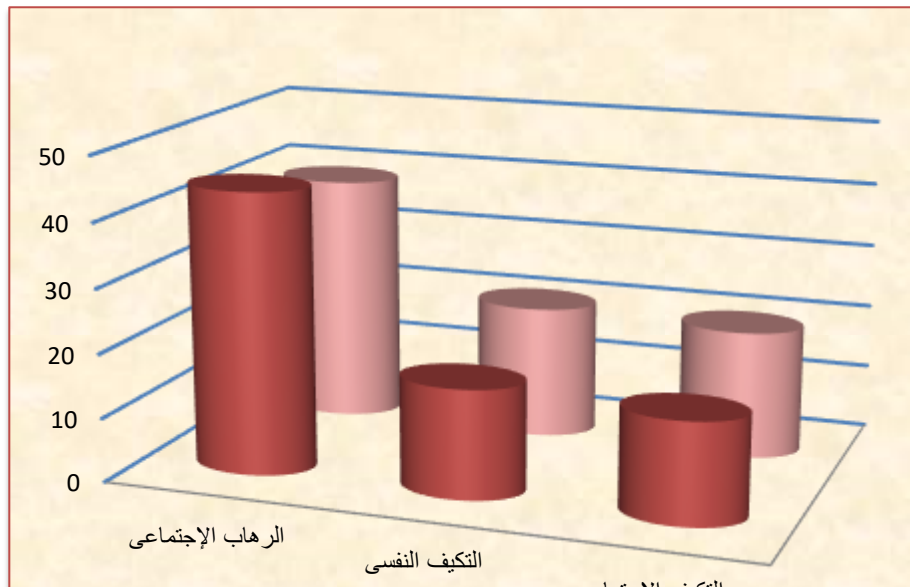
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية  
في الرهاب الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي

ن = ١٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٣.٥١	٣.٢٧	٣٩.٠٠	٣.٨١	٤٣.٩٠	الدرجة	الرهاب الإجتماعي
*٣.٢٩	٣.٠٣	٢٠.٨٠	٣.٤٦	١٧.٠٠	الدرجة	التكيف النفسي
*٣.٤٦	٣.١٥	٢٠.٠٠	٣.٣٩	١٥.٨٠	الدرجة	التكيف الإجتماعي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الرهاب الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

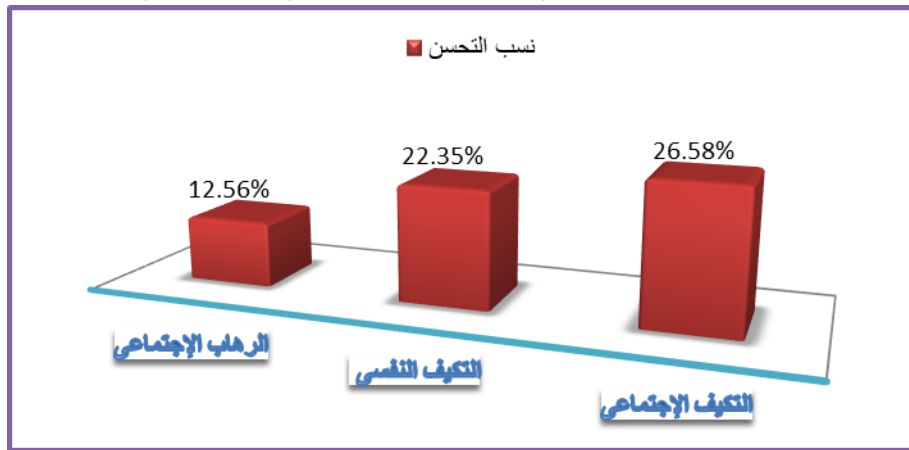
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية  
في الرهاب الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي

## جدول (١١)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية  
في الرهاب الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = ١٠
	قبلي	بعدي	
الرهاب الاجتماعي	٤٣.٩٠	٣٩.٠٠	نسب التحسن %١٢.٥٦
التكيف النفسي	١٧.٠٠	٢٠.٨٠	%٢٢.٣٥
التكيف الاجتماعي	١٥.٨٠	٢٠.٠٠	%٢٦.٥٨

يتضح من الجدول رقم (١١) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الرهاب الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي قيد البحث.



الشكل رقم (٢)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية  
في الرهاب الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي

## ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة النتائج للفرض الأول للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم لصالح القياسات البعدي".

أظهرت نتائج الجدول رقم (١٠) والشكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الرهاب الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في مستوى الرهاب الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي

لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية استخدام البرنامج الترويحي الرياضي ، والذي أشتمل علي مجموعة من التمرينات البدنية البسيطة، وكذلك الأنشطة الرياضية الجماعية ، وبعض الألعاب التمهيدية والصغيرة ، كما تم استخدام مجموعة من الأدوات ذات الشكل الجذاب (ألوان متعددة) ، بالإضافة إلى ألعاب الغناء كل هذا أضفى جواً من البهجة والسرور على الوحدة ، حيث توفر الأنشطة الترويحية الرياضية التفاعل الإجتماعي بين الأطفال والباحث وبعضهم بعض مجالاً خصباً للتفيس عن الطاقات المكبوتة ، والضغوط النفسية والإجتماعية سواء للزملاء أو المنافسين فالنشاط الترويحي الرياضي يوفر الفرص للتخلص من الضغوط النفسية والإجتماعية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم ، بالإضافة إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعطي الفرصة لكل طفل أن يعبر عن مشاعره ، وأحاسيسه وتنمي قدراته وثقته بنفسه ، وتظهر مواهبه وتنمي معلوماته ، وتشعره أيضاً بالدعم الإجتماعي من خلال جماعية الممارسة ، ومن ثم تحسن مستوى الرهاب الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **كمال درويش ومحمد الحماحمي (١٩٩٧)(١٧)**، **محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦)** (١٩) على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعتبر ضمن نسيج النظم الإجتماعية التي يتألف منها المجتمع، وبدأ الإهتمام بها كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد لما لها من دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة ، وكذلك لإسهاماتها في تحقيق السعادة للإنسان ، كما تعد ممارسة الأنشطة الترويحية مدخلاً ملائماً لحل كثير من المشكلات التي قد تواجه الفرد في الحياة المعاصرة ، وعاملاً مساهماً في عمليات النمو المتكامل والمتوازن للشخصية ، وإستقرار المجتمع، وإثراء الحياة المتوافقة مع متغيرات العصر الحديث.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **رقية محمد مهدى (٢٠١٦)(٨)**، **إيمان عبد العزيز Eman Abd Elaziz (٢٠١٧)(٣٠)** ، **مروة فرحات مرسى (٢٠١٧)(٢٣)** ، **خالد عبد الجابر عبد الحافظ (٢٠١٩) (٧)** ، **محمود إسماعيل طلبة وآخرون (٢٠١٩)(٢٢)** ، **أكرم حميد كرم (٢٠٢٠)(٢)** ، **عزت عبد الشفيق حسين (٢٠٢٠)(١٥)** ، **كريستن أوور Orr Krystn (٢٠٢٠)(٣٣)** ، **محمد صبحي عبد (٢٠٢١)(٢١)** على فاعلية البرامج الترويحية الرياضية في تحسين القدرة على التواصل والتفاعل الإجتماعي والتكيف النفسي والإجتماعي لذوى الإحتياجات الخاصة.

وفي هذا الصدد يتفق كل من: **تهانى عبد السلام (٢٠٠١)**، **ماك كاب وآخرون Mac Cabe , et., al (٢٠٠٦)** أن الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد أفراد المجتمع على إكتساب العادات الإجتماعية المقبولة ، وتوجههم إلى كيفية حل المشكلات بطريقة تتناسب مع قدراتهم ،

مما يكسبهم كثير من القيم المقبولة لدى مجتمعهم الذى يعيشون فيه ، كما أنها تؤدى إكساب الفرد السلوك الاجتماعى المطلوب ، كما تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة لديهم ، والتي تسبب كثير من حالات الإكتئاب والقلق ، وبالتالي تنخفض حدة الرهاب الاجتماعى وتحسن حالة التكيف النفسى والاجتماعى.(٣ : ١٠٤)(٣٤:٢٥١)

### وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث

ب - مناقشة النتائج للفرض الثانى للبحث والذى ينص على : " توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الرهاب الاجتماعى والتكيف النفسى والاجتماعى".

أسفرت نتائج الجدول رقم (١١) والشكل رقم (٢) عن وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الرهاب الاجتماعى وحالة التكيف النفسى والاجتماعى قيد البحث.

ويعزى الباحث هذا التحسن فى مستوى الرهاب الاجتماعى وحالة التكيف النفسى والاجتماعى لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى التأثير الإيجابى الفعال للبرنامج الترويحى الرياضى ، والذى تضمن الأنشطة الرياضية والترويحوية والاجتماعية والتواصل الإجتماعى بين الأفراد فجعل الأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم يشعرون بالدعم الإجتماعى من الزملاء والآخرين فخلق جو مريح للطفل يستطيع من خلاله تفريغ كل ضغوطه ومشاكله النفسية والاجتماعية فكان المردود إنخفاض الرهاب الإجتماعى من جو الألفة والتعاون، ومن ثم تحسنت حالة التكيف النفسى والاجتماعى ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : بريئر **Brener** (٢٠٠٥)، جايلى كسينج **Gayle Kssing** (٢٠٠٦) أن الأنشطة الترويحوية الرياضية تنمى لدى الفرد القدرة على التفاعل الإجتماعى، ومهارات الإتصال الجيد مع المحيطين به ، كما أنها تخلق جو من السعادة والسرور، والتكيف النفسى والاجتماعى الإيجابى. (٢٨:٤٦٦)(٣١:٩٣)

ويضيف كل من : مارتين وآخرون **Martin,et.al** (٢٠٠٤) ، سناء سليمان (٢٠١٠) أن ممارسة الأنشطة الترويحوية الرياضية ، والأنشطة الإجتماعية تنمى لدى الفرد الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية ، والقدرة على التفكير بطريقة واقعية ، فكلما شعر الأفراد بأنهم أصحاء وأفضل حالاً ، كلما أستمتعوا بحياة أفضل وتتحسن حالات القلق والرهاب انفسى والاجتماعى، بالإضافة إلى تحسن حالة التوافق النفسى والاجتماعى.(١٢٩:٣٥)(١٢:١٢٣)

### وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث

### الإستخلاصات:

فى حدود أهداف وفروض البحث والنتائج التى توصل إليها الباحث تم إستخلاص ما

يلي:

- ١- يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على مستوى الرهاب الاجتماعي للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية بالزقازيق.
- ٢- يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على حالة التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية بالزقازيق.
- ٣- توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الرهاب الاجتماعي بلغ قدرها (١٢.٥٦ %)
- ٤- توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في حالة التكيف النفسي بلغ قدرها (٢٢.٣٥ %)
- ٥- توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في حالة التكيف الاجتماعي بلغ قدرها (٢٦.٥٨ %)

### التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

- ١- استخدام البرنامج الترويحي الرياضي لما له من تأثير إيجابي في إنخفاض حدة مستوى الرهاب الاجتماعي وتحسين حالة التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية بالزقازيق.
- ٢- الكشف المبكر عن مستوى الرهاب الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية بالزقازيق.
- ٣- عقد دورات تثقيفية للمعلمين وأسر الأطفال بمدارس التربية الفكرية للتوعية بأهمية البرامج الترويحية الرياضية في تحسين المهارات الإجتماعية والنفسية للطفل المعاق.
- ٤- توافر أخصائي تروحي للإشراف على أنشطة الترويح بمدارس التربية الفكرية.
- ٥- استخدام المقاييس قيد البحث للوقوف على مستوى الرهاب الاجتماعي وحالة التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم.

### المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد عكاشة (٢٠١٠): الطب النفسي المعاصر ، ط٣، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٢- أكرم حميد كرم (٢٠٢٠):"تأثير برنامج تروحي على تحسين بعض المهارات النفسية لطلاب المرحلة المتوسطة في محافظة ميسان بالعراق"، رسالة دكتوراه ، كلية

- التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- ٣- تهانى عبد السلام محمد (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣): الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط ٣ ، عالم الكتب ، القاهرة.
- ٥- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٨): علم النفس الاجتماعي ، ط ٦ ، عالم الكتب ، القاهرة.
- ٦- حنان عبدالحميد العناني (٢٠١٦) : الصحة النفسية ، ط ٢، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن.
- ٧- خالد عبد الجابر عبد الحافظ (٢٠١٩): "تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية والنفسية لدى المضطربين نفسياً"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٨- رقية محمد مهدى (٢٠١٦): "تأثير برنامج تروحي على تنمية المهارات الاجتماعية للصم والبكم بمحافظة المنوفية" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- ٩- زينب الخفاجي ، زينب الشاوي (٢٠٠٩): أثر التربية العملية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة البصرة"، مجلة الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، العدد (٦٩)، جامعة البصرة،العراق.
- ١٠- زينب محمود شقير (٢٠٠٢): خدمات نوى الاحتياجات الخاصة، ج ٣، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١١- سامي العزاوي (٢٠١٠): "القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بممارسة الألعاب الرياضية لدى طالبات جامعة ديالى"، الكتاب السنوي لمركز أبحاث الطفولة والأمومة، المجلد الثاني، العدد (٢)، جامعة ديالى ، العراق.
- ١٢- سناء سليمان (٢٠١٠): السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية ، عالم الكتب للنشر، القاهرة.
- ١٣- عبد الحميد شرف (٢٠٠٣): التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- عبد المطلب أمين القريظي (٢٠٠٥): مقياس الاتجاهات نحو المعوقين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٥- عزت عبد الشفيق حسين (٢٠٢٠): "تأثير برنامج تروحي باستخدام التواصل المعزز

- والبديل لتحسين مهارات التواصل لأطفال التدخل المبكر المعاقين ذهنياً، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- ١٦- فاطمة الكتاني (٢٠١٢) : القلق الاجتماعي والعدوانية لدى الأطفال ، دار وحي القلم ، لبنان.
- ١٧- كمال درويش ، محمد الحماحي (١٩٩٧): رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٨- مجدي الدسوقي (٢٠١٤): مقياس الرهاب الاجتماعي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ١٩- محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز(٢٠٠٦): الترويج بين النظرية والتطبيق، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد السمودي (٢٠٠٣): الترويج الرياضي وأوقات الفراغ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٢١- محمد صبحي عبد (٢٠٢١): "فعالية برنامج تروحي رياضي لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى الطلاب ذوي الإعاقة الحركية في الجامعة المستنصرية بالعراق"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- ٢٢- محمود إسماعيل طلبة وعبد الحق سيد عبد الباسط وعبد الرحمن يحيي عبد المطلب (٢٠١٩) : "تأثير برنامج تروحي رياضي علي التفاعل الاجتماعي للصم والبكم"، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي.
- ٢٣- مروة فرحات مرسى (٢٠١٧): "تأثير برنامج تروحي باستخدام الدمج في تحسين التفاعل الاجتماعي للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- ٢٤- نادر فهمي الزيود (٢٠٠١): تعليم الأطفال المتخلفين عقلياً ، دار الفكر للنشر والتوزيع، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 25-American Psychiatric Association (2013):" Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition). London: New School Library.
- 26-Blanco, C., Bragdon, L. & Schneier, F. (2013): The evidence-based pharmacotherapy of social anxiety disorder. The International Journal of Neuropsychopharmacology, 16(1),P., 235-249.



- 27-Bogels, S; Voncken, M. (2008):“Social Skills Training Versus Cognitive Therapy for Social Anxiety Disorder Characterized by Fear of Blushing”,Trembling, or Sweating. International Journal of Cognitive Therapy,1(2).
- 28-Brener,M., (2007): effect sporting activities on the vital organs and mental elderly, Journal of Medical Science, Vol., 5,No., (1).
- 29-Brissette, I, Scheier, M., Carver, C.(2012):” The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, p.,102-111.
- 30-Eman Abd Elaziz (2017): The Effect of a Therapeutic Recreational Program on Improving the Social Intelligence of Schizophrenia Patients, Journal of Applied Sports Science, December 2017, Volume 7, No. 3.
- 31-Gayle Kssing (2006):Into duction to reclamation and ieiuize,con guer,Cataloging Publication data, Human Kinetice.
- 32-Kephart, N., (1999): The Slow Learner in Classroom, Col.Publishing Merrill. USA.
- 33-[Krystn Orr](#) (2020):"Social influences in recreational sport programs for emerging adults with disabilities: A mixed methods approach, *European Journal of Adapted Physical Activity*, [10.5507/euj.2020.014](#).
- 34-Mac cab , et.,al, (2006):Effect of Group composition, maternal and developmentall on ply in preschool children with disabilities, Journal of Erly Intervention, Vol, 22,(2).
- 35-Martin Block & Mike Malloy (2004) : Attitudes on Inclusion of a Player With Disabilities in a Regular Softball League , American Association on Mental Retardation , Vol. 36, No. 2.
- 36-Mathieu,A., (2002) : Les trisomiques et le langage : autour d’une reeducation, entretiens d’orthophonie, Expansion Scientifique Française, pp., 165-172.
- 37-World Health Organization. (2005): The international classification of mental and behavioral disorders. clinical descriptions and diagnostic guidelines (ICD-10). Geneva, Switzerland.

**ملخص البحث****تأثير برنامج ترويحى رياضى على الرهاب الإجتماعي والتكيف النفسى والإجتماعي لذوى الإحتياجات الخاصة المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم**

أ.م.د/ محمد محمد السعيد الشحات

أستهدف البحث وضع برنامج ترويحى رياضى مقترح يتضمن مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم ومعرفة تأثيره على مستوى الرهاب الاجتماعى وحالة التكيف النفسى والاجتماعى للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، وتكونت عينة البحث من عدد (١٠) أطفال مصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم ، ومن أدوات البحث : مقياس الرهاب الاجتماعى - مقياس التكيف النفسى والاجتماعى ، البرنامج الترويحى الرياضى المقترح ، وتم إستخدام بعض الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الإرتباط البسيط - إختبار "ت" - النسب المئوية.

**ومن أهم النتائج :**

١- يؤثر البرنامج الترويحى الرياضى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على مستوى الرهاب الاجتماعى للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية بالزقازيق.

٢- يؤثر البرنامج الترويحى الرياضى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على حالة التكيف النفسى والاجتماعى للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية بالزقازيق.

**ومن أهم التوصيات:**

١- إستخدام البرنامج الترويحى الرياضى المقترح لما له من تأثير إيجابى فى إنخفاض حدة مستوى الرهاب الاجتماعى وتحسين حالة التكيف النفسى والاجتماعى للأطفال المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية بالزقازيق.

**Abstract****The effect of a recreational sports program on social phobia and psychological and social adjustment****For people with special needs****Dr. Mohammed Mohammed Al-Saeed Al-Shahat.**

The research aimed to develop a proposed sports recreational program that includes a set of recreational sports activities for children with Down syndrome who are able to learn, and to know its impact on the level of social phobia and the state of psychological and social adaptation for children with Down syndrome who are able to learn. 10) Children with Down syndrome who are able to learn. Among the research tools are: Social Phobia Scale - Psychosocial Adaptation Scale, the proposed sports recreational program, and some of the following statistical methods were used: Arithmetic mean - standard deviation - median - skew coefficient - simple correlation coefficient - test "T" – percentages.

**Among the most important results:**

1- The proposed sports recreational program has a positive and statistically significant effect at the level (0.05) on the level of social phobia for children with Down syndrome who are able to learn at the School of Intellectual Education in Zagazig.

2- The proposed sports recreational program has a positive and statistically significant effect at the level (0.05) on the state of psychological and social adaptation of children with Down syndrome who are able to learn at the School of Intellectual Education in Zagazig.

**Among the most important recommendations:**

1- Using the proposed sports recreational program because of its positive impact on decreasing the severity of social phobia and improving the psychological and social adaptation of children with Down syndrome who are able to learn at the School of Intellectual Education in Zagazig.