

## تأثير برنامج ترويح رياضي على بعض المتغيرات النفسية لدى المعاقين بصرياً<sup>١</sup>

أ.م.د/ احمد محمد هاشم<sup>١</sup>

### المقدمة ومشكلة البحث

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وفي أحسن صوره ، ولحكمة ما يراها الخالق سبحانه وتعالى يسلبه إحدي هذه النعم أو بعضها القليل أو الكثير ، وسلب إحدي هذه النعم الكثيرة هو في حقيقة الأمر نوع من الإعاقة ، والمعاق هو " ذلك الإنسان الذي سلبت منه وظيفة أحد الأعضاء الحيوية في جسمه نتيجة المرض أو الإصابة أو الوراثة، ونتج عن ذلك انه أصبح عاجزاً عن تحقيق احتياجاته" وعلي هذا فالمعاق ليس هو ذلك الشخص ذو العاهة الظاهرة، كالأعمى والأصم والأعرج وإنما هو كل إنتقاص لوظيفة حيوية في جسم الإنسان، وهناك عدة أنواع من الإعاقات مثل الإعاقات السمعية والبصرية والحركية والعقلية .

ويتفق كلا من "احمد ادم, احمد ماهر" (٢٠٠٥م) أن السنوات الأخيرة شهدت إهتماماً علمياً وعملياً بالإعاقة والمعاقين باعتبار أن الإنسان كائن إجتماعي لا يمكن أن يعيش بعيداً عن الآخرين ، بل يحتاج إلي التفاعل الإيجابي معهم وإلارتباط بهم بحيث يؤثر فيهم ويتأثر بهم مما يحقق له الإستقرار والأمن النفسي ويرجع هذا الإهتمام إلي الإقتناع المتزايد في المجتمعات المختلفة بأن المعاقين كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في الحياة وفي النمو وفي الخدمات بأقصى ما تمكنهم قدراتهم وطاقاتهم، كما يرجع هذا الإهتمام أيضاً إلي تغير النظرة المجتمعية لهؤلاء الأفراد.(٩:٣)

وأشار حسن البائع (٢٠١٠م) أن قضية تعليم ذوي الإحتياجات الخاصة وتأهيلهم تمثل تحدياً حضارياً للأمم والمجتمعات، لأنها قضية إنسانية بالدرجة الأولى، يمكن أن تعوق تقدم الأمم، باعتبار أن المعاقين يمثلون نسبة لا تقل عن ١٠% من مجموع السكان على المستوى المحلي والدولي، وتشكل هذه الأعداد الكبيرة من ذوي الإحتياجات الخاصة فاقداً تعليمياً، يهدد الإقتصاد الوطني والعالمى، وطبقاً لبعض الإحصائيات المعلنة عبر الإنترنت فإن عدد المعاقين في العالم يبلغ ٦٠٠ مليون شخص، أكثر من ٨٠% منهم في الدول النامية.(٢٤:١٢)

ويتفق كلا من "رمضان محمد" (٢٠٠٠م)، "عبد الحميد شرف" (٢٠٠١م) أنه مهما اختلفت الإحصاءات وتضاربت الأرقام فالمشكلة الأكبر تتمثل في ضآلة عدد الذين يحصلون على الخدمات والرعاية منهم في الدول النامية، إذ أن الذين يحصلون على الخدمات المطلوبة في هذا المجال يمثلون

<sup>١</sup> أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - ووكيل كلية الالسن - جامعة بنى سويف.

١,٩% فقط من ذوي الإحتياجات الخاصة، حيث أنها تحتاج إلى مؤسسات سواء أكانت حكومية أم غير حكومية، بالإضافة إلى أن تكاليفها باهظة للغاية، كما يتطلب الأمر تدريباً وإقامة وموظفين، مما يقضي بضرورة التعاون والتكاتف الإجتماعي بين جميع الفئات في رعاية ذوي الإحتياجات الخاصة، مع البحث عن جهات مانحة لمحاولة إدخال هذه الفئات وغالبيتهم من الفقراء ومحدودي الدخل في عملية التنمية بدلاً من أن يكونوا عالة عليها. (١٧: ١)(٢٠: ٨١)

ويذكر "أبو النجا عز الدين" (٢٠٠٣) عن تعريف الجمعية العامة للأمم المتحدة في إعلان حقوق المعاقين ٩ ديسمبر ١٩٧٥ والذي ينص علي أن المعاقين هم مجموعة الأفراد غير القادرين علي الإعتماد علي أنفسهم كلياً أو جزئياً في إنجاز الأعمال المنوطة إليهم والمشاركات الرياضية إلا بمساعدات وتسهيلات خاصة تقدم لهم بهدف إدماجهم في الحياة العامة حسب مستوي الإعاقة أو القصور سواء كان عضويًا ، عقليًا، أو جسميًا (١: ٢١٦).

وتذكر "كوثر حسين" (٢٠٠٣م) أن للإعاقة ردود فعل على حياة الفرد المعاق لأن المشكلات النفسية التي تسببها الإعاقة تعد صاحبة التأثير البالغ عليه حيث توقعه عن تحقيق توافقه النفسي ولها آثار نفسية متعلقة بالجوانب الحسية والانفعالية مثل الإحساس بمشاعر الألم والمرارة و النقص بالإضافة لعدم الإتزان الإنفعالي والتوتر العصبي بل وتؤثر الإعاقة على شخصية المعاق بصفة عامة.(٣: ٢٤)

ويشير "حسنى الجبالي" (٢٠٠٥م) إلي أنه يمكن إعتبار المعاقين بصريا فئة لها خصوصيتها مقارنة بمن سواهم من أفراد الفئات الأخرى ،وقد تكون الإعاقة البصرية أحد هذه العوامل ذات التأثير السلبي علي مشاعر المعاق بصريا، فهو يجد صعوبة في وصف مشاعره تجاه الآخرين وتجاه نفسه، لأن الإعاقة تخلق شعورا لديه بعدم الثقة بالنفس، والتي تفرض عليه إنفصاله عن المجتمع الذي يعيش فيه ،كما أن كف البصر يخلق في داخل المعاق بصريا حالة من العزلة الإجتماعية ، بحيث لا يستطيع التفاعل مع المحيطين به ، ولا مع البيئة الخارجية بكل متغيراتها.(١٣: ١١)

وأن مفهوم الذات لدى الكفيف هو فكرة الفرد عن ذاته أو إدراكه لذاته وتتأثر بطبيعة مشاعره واتجاهاته وصفاته الشخصية وقدراته ونواحي القوة والضعف لديه وينتج القصور في مفهوم الذات لدي المكفوفين بسبب سيطرة وجهة التحكم الخارجي عليه وهذا معناه عدم ثقته في نفسه وإمكانياته واعتماده علي الغير ونقص في الخبرات الناجحة التي يمر بها.(٤٥: ٣)(٤٨: ٦)

وتشير "إخلاص عبد الحفيظ" (٢٠٠٢م) إلي أن التربية الرياضية نشاط تربوي متكامل تهتم بالفرد ككل وتعمل علي تنميته من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية

والتربوية وغيرها ، لذا يجب علي المربين الإهتمام بتوفير الأنشطة الرياضية المناسبة للمعاقين بصريا وأن تكون جزءا" أساسيا في إعدادهم لتحقيق أعلي مستويات الصحة النفسية لديهم.(١٩:٥)

وتذكر "سميرة أبو زيد" (٢٠٠١م) إن مجرد الشعور بالاختلاف عن الأفراد العاديين يسبب للفرد قلق نفسي ، وذلك لأن عجز المعاق بصريا يفرض عليه عالما محددا وحين يرغب في الخروج من عالمه الضيق والاندماج في عالم المبصرين يجد نفسه يحتاج إلي الاستقلال والتحرر ، ولكنه حينما يقوم بذلك يصطدم بآثار عجزه التي تدفعه مرة أخرى إلي عالمه المحدود وحينئذ يتعرض لاضطرابات نفسية حادة نتيجة لشعوره بعجزه عن الحركة بحرية تامة وعلي السيطرة علي بيئته كما يسيطر عليها المبصر فحركة المعاق بصريا تبدو مضطربة ويبدو عليها بوضوح الارتباك.(٥٤:١٥)

ومن ثم فهذه الفئة في حاجة إلى برامج وخدمات تعليمية وتدريبية وتأهيلية وطبية وثقافية خاصة، حيث أن حضارة الأمم تقاس بمقدار ما تقدمه من رعاية تربوية وصحية لأفراد المجتمع علي وجه العموم والمعاقين علي وجه الخصوص، وتختلف درجة هذه الرعاية وفقا للأسس الإقتصادية والفكرية السائدة في تلك المجتمعات ،كما أن هناك مشكلة هامة وهي الإعتقاد السائد في بعض المجتمعات بأن تقديم الخدمات الخاصة بالمعاقين والتطوير فيها هو تفضل خدمي، والحقيقة أننا لا بد وأن نقدر ونتيقن أن هذه الخدمات هي حق من حقوق المواطن وليس تفضل في تقديم الخدمات. (٣٢:١١)

ويذكر "تاميسون Thompson" (٢٠٠١م) بان المهارات التي يتدرب الأطفال المعاقين عليها حتى يكونوا قادرين علي الاعتماد على أنفسهم مع إمكانية قضاء حاجاتهم اليومية والتي تزيد من قدراتهم علي الاعتماد على أنفسهم مما يساعدهم على أن يعيش حياه أكثر استقلالية.(٧٩:٣٣)

وقد لاحظ الباحث ومن خلال العمل التطوعي في جمعيات رعاية المكفوفين أن السنوات الأولى في عمر الطفل المعاق بصريا يحدث فيها تقدما ملحوظا وسريع في الصفات النفسية مع القابلية لتعلم المهارات الحركية فهي مرحلة نمو تتحسن فيها أشكال الحركات المعروفة تحسنا كبيرا كما أن معظم السلوكيات الحركية ترجع الي مردودات نفسية للطفل يستطيع الطفل ان يترجمها الي سلوكيات وحركات يؤديها الطفل لذلك فإنه من المتوقع أن يكون هذا العمر مناسب لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

ويرى الباحث أن الأنشطة الترويحية الرياضية تعتبر مجالاً خصباً يكتسب منه الفرد القيم النفسية والاجتماعية ، لذا فإن توفير البرامج الرياضية الترويحية المناسبة للمعاق بصرياً يعتبر واجباً من واجبات المجتمع نحو أبنائه ، حيث أن نجاح تلك البرامج يعتمد إلى حد كبير على مدى فهم المسؤولين لطبيعة الإعاقة البصرية ، ولقد اهتم الباحث بدراسة بعض الجوانب النفسية للأطفال المعاقين بصرياً حيث أنهم فئة من فئات المجتمع ، ويجب أن ينالوا الرعاية الكافية أسوة بالآخرين ، حيث أتضح ندره في البرامج أو الأنشطة الترويحية الرياضية الخاصة بهم الأمر الذي يتطلب ضرورة الإهتمام بهم ورعايتهم ووضع برامج ترويحية خاصة تتناسب مع نوع الإعاقة حتى يساهم في تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية السليمة لدى هذه الفئة من الاطفال.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على برنامج تروحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات النفسية لدى المعاقين بصرياً وذلك من خلال:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج علي القلق النفسي لدي الأطفال المعاقين بصرياً.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج علي مفهوم الذات ، لدي الأطفال المعاقين بصرياً.

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى القلق النفسي لدى المعاقين بصرياً عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى فاعلية الذات لدى المعاقين بصرياً عينة البحث.

#### بعض المصطلحات الواردة في البحث

##### المعاقين بصرياً :

هم من تقل حدة إبصارهم عن ( ٦٠/٦ ) بالعينين معا أو بالعين الأقوى بعد التصحيح بالنظارة الطبية.(١٧:٧)(٦٧:١٠)

##### القلق :

عبارة عن خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً.(٣٢:١٩)

## مفهوم الذات :

تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ويبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته كما انه يحدد إنجاز المرء الفعلي ويظهر جزئياً في خبرات الفرد بالواقع ويتأثر تأثيراً كبيراً بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الإنفعالية في حياته وبتفسيراته لاستجاباتهم نحوه.(٣:١٨)

## الدراسات السابقة

- دراسة "احمد عادل لطفي" (٢٠٠٩م) (٢) بعنوان " برنامج تروحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربى للعضلات العاملة للمكفوفين, هدفت الدراسة إلي بناء برنامج تروحي رياضي ومعرفة تأثيره في بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربى لبعض العضلات العاملة للمكفوفين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة من تلاميذ الصف الرابع والخامس بمعهد النور ٢٠ تلميذ لديهم كف جزئي والسن بين ١٠-١٢ سنة، واستخدام الباحث اختبارات عناصر اللياقة البدنية وجهاز E.M.G كأدوات جمع بيانات وكانت من أهم النتائج تحسن لبعض عناصر اللياقة البدنية لدي المجموعة التجريبية وكذلك وجود علاقة ايجابية بين التحسن في اللياقة البدنية وتحسن النشاط الكهربى للعضلات العاملة.

- دراسة "هناء فايز عبد السلام" (٢٠٠٨م) (٢٩) بعنوان "مشكلات الأطفال المعاقين بصرياً المساء إليهم اسرياً والحد منها باستخدام البرنامج التكميلي في ممارسة خدمة الفرد (دراسة مطبقة على مدارس النور بالإسكندرية), هدفت الدراسة إلى التعرف على المشكلات النفسية التي تواجه الأطفال المعاقين بصرياً والمساء إليها من قبل الأسرة, واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإدخال برامج تكميلي لخدمة الأفراد واشتملت عينة البحث على المكفوفين بمدرسة النور بمحافظة الإسكندرية واستخدمت الباحثة استبيان مشكلات الاطفال المعاقين كأداة جمع بيانات وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التكميلي المقترح تأثير ايجابي في خفض المشكلات النفسية التي تواجه المكفوفين كما احتلت المشكلات الاجتماعية أعلى المشكلات من بين المشاكل التي تواجه المكفوفين.

- دراسة "حنان سعيد السيد" (٢٠٠٧م) (١٤) بعنوان " ضغوط الحياة واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينات كفيفة دراسة تطبيقية إرشادية, استهدفت الدراسة التعرف على الأساليب التي يمكن من خلالها الكفيف التغلب على معوقات الحياة وبناء برنامج إرشادى لتحسين قدرتهم على تحسين قدرتهم على التغلب على تلك المعوقات, واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على المكوفين بمدرسة النور

للمكفوفين بالإسكندرية، وكانت من أهم الأدوات المستخدمة مقياس الضغوط الحياتية والسمات الشخصية للطفل الكفيف وكانت من أهم النتائج أن السمات الشخصية كتقدير الذات والمثابرة له علاقة ايجابية على تحسين مستوى التغلب على معوقات الحياة لدى المكفوفين عينة البحث.

- قامت " أمل محمد فتحي" (٢٠٠٦م) (٨) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج رياضي علي بعض المشكلات السلوكية لدي المعاقين بصريا بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث علي (٢١) إحدى وعشرون تلميذا من المعاقين بصريا من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدرسة النور بمحافظة بني سويف ، واشتملت أدوات البحث على قائمة العدوان العام ، ومقياس القلق كسمة وكحالة ، ومقياس لمفهوم الذات ، والبرنامج الرياضي المقترح ، وقد أشارت النتائج الإحصائية للبحث إلى التأثير الإيجابي للبرنامج على كل من العدوان العام ، والقلق كسمة وكحالة ، و مفهوم الذات .

- دراسة "احمد محمد علي" (٢٠٠٢م) (٤) بعنوان " تأثير استخدام وسيلتي التوجيه المكاني والمجسمات على سرعة تعلم أساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا ومستوى التحصيل الذكائي، استهدفت الدراسة تأثير استخدام كل من وسيلتي ( التوجيه المكاني والمجسمات ) على سرعة التعلم ومستوى التحصيل الذكائي في أساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على مكفوفين بمدرسة النور بمحافظة الإسكندرية واستخدم الباحث المجسمات داخل البرنامج المقترح وكانت من أهم النتائج استخدام المجسمات في المواقف التعليمية التمهيدية لأساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا لزيادة دافعيتهم ثم استخدام التوجيه المكاني في المواقف التعليمية التالية لزيادة فاعليتها في الأداء الحركي و التحصيل المعرفي عن الجسمات.

- دراسة "تجلاء فتحي خليفة" (٢٠٠٢م) (٢٧) بعنوان " برنامج تربية حركية مقترح لتنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين بصريا ما قبل المدرسة، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تربية حركية مقترح لتنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين بصريا ما قبل المدرسة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة قوامها (١٣) مكفوف بمنطقة محرم بك بالإسكندرية اختبار المهارات الحركية الاساسية وكانت من أهم النتائج تحسن مستوى المهارات الحركية لدى عينة البحث من المكفوفين في مستوى الحبل ، والجري، الوثب لدى عينة البحث.

## التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض التفصيلي للدراسات يتضح أن هناك تباينا كبيرا في نتائج بعض هذه الدراسات ، وذلك نتيجة اختلاف المتغيرات والأدوات والبرنامج الرياضي المستخدم واختلاف طبيعة العينات المستخدمة في الدراسات والإجراءات المتبعة في كل منها فقد تم استعراض (٦) دراسات في الفترة من (٢٠٠٩م إلى ٢٠٠٢م) استخدمت جميعها المنهج التجريبي على عينات من المكفوفين وحققت جميعها نتائج ايجابية على المستوى النفسي أو البدني لدى عينات البحث. الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث الحالي سواء من الفنية والنواحي الإدارية .
- ادوات جمع البيانات المستخدمة في البحث.
- تحديد المنهج المستخدم لتطبيق التجربة.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة .

## منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة قياس قبلي بعدى وذلك لتحقيق أهداف وفروض البحث.

## مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على الأطفال المعاقين بصريا بمدرسة النور والأمل لذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة الجيزة في العام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ ، وقد بلغ حجم المجتمع (٦٠) طفل وطفلة وتراوح أعمارهم ما بين ٩ إلى ١٢ سنة ، وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (٤٠) أربعون طفلا" لأجراء الدراسة الاساسية من مجتمع البحث بالإضافة إلى (٢٠) طفل لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث وقد روعي في إختيار العينة توافر الشروط التالية :

- ١- المرحلة السنية من ٩ : ١٢ سنة.
  - ٢- ليست لديهم إعاقة مصاحبة للإعاقة البصرية.
  - ٣- الإقامة بالقسم الداخلي للمدرسة.
- وقد تم حساب اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث والجدول ( ١ )  
يوضح النتيجة :

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعمر الزمني والمتغيرات النفسية قيد البحث لدى الأطفال المعاقين بصريا

(ن = ٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	درجة	١٠,٨١	١٠,٩٠	٠,٩١	٠,٣٠
مقياس القلق للمكفوفين	درجة	١٣٥,٤٠	١٣٦,٠٠	٣,١٤	٠,٥٧-
مقياس مفهوم الذات للأطفال	درجة	٣٨,٥٣	٣٩,٠٠	٣,٧٢	٠,٣٨-

يتضح من جدول (١) أنه تراوحت قيم معاملات الالتواء لمتغيرات : السن ، والقلق ، ومفهوم الذات لدى عينة البحث ما بين ( ٣٠ : -٠,٥٧ ) ، أي إنها تنحصر ما بين (  $\pm 3$  ) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات.

### أدوات جمع البيانات :

جمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات التالية :

#### أولاً : المقاييس النفسية

- ١- مقياس القلق للمكفوفين إعداد / عادل الأشول ، وعبد العزيز الشخص
- ٢- مقياس مفهوم الذات للأطفال إعداد / عادل الأشول

#### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة استطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية في الفترة من الأحد الموافق ٢٠٢٠/٢/١٦م إلى الخميس ٢٠٢٠/٢/٢٠م للتعرف على مدى مناسبة المقاييس المستخدمة وكذلك البرنامج الرياضي المقترح للتطبيق على العينة قيد البحث ، وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن :

- . مناسبة محتويات البرنامج ومناسبتها لمستوى قدرات التلاميذ .
- . مناسبة الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة .
- . ملائمة المقاييس المستخدمة للتطبيق على عينة البحث .
- . اجراء المعاملات العلمية للمقياس المستخدمة في البحث .

#### ١- مقياس القلق للمكفوفين :

قام بتصميم هذا المقياس كل من "الأشول ، الشخص" (١٩٨٤) وهو يقيس القلق لدى المكفوفين ، ويتكون المقياس من (٧٨) ثمانية وسبعون عبارة تعبر مجتمعة عن درجة القلق لدي

المكفوفين ، وتم الإستجابة على عبارات المقياس في ضوء إستجابتين هما نعم ويقدر لها (٢) درجتان لا ويقدر لها (١) درجة واحدة وذلك في العبارات في اتجاه المقياس أما العبارات في عكس اتجاه المقياس فتكون الإستجابة نعم ويقدر لها (١) درجة واحدة لا ويقدر لها (٢) درجتان وتتحصر درجات المقياس ما بين ٧٨ - ١٥٦ درجة .

### المعاملات العلمية للمقياس :

#### أ- الصدق :

للتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية قام الباحث بحساب صدق الإتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٢٠) عشرون طفلاً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي (٢) يوضح النتيجة .

#### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

القلق للمكفوفين والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٦١٢	٢١	٠,٥٩١	٤١	٠,٧٠٣	٦١	٠,٥٩٣
٢	٠,٦٢٩	٢٢	٠,٧٤٠	٤٢	٠,٦٦٧	٦٢	٠,٦٩٩
٣	٠,٦٧٩	٢٣	٠,٦٢٩	٤٣	٠,٦٩٩	٦٣	٠,٦٨١
٤	٠,٦٧٩	٢٤	٠,٧٠٤	٤٤	٠,٦٧٩	٦٤	٠,٨٠٦
٥	٠,٦٨١	٢٥	٠,٧٠٤	٤٥	٠,٦٦٧	٦٥	٠,٨١٤
٦	٠,٦٦٤	٢٦	٠,٧٩٧	٤٦	٠,٧٠٤	٦٦	٠,٨٤٢
٧	٠,٧٥٧	٢٧	٠,٦٧٩	٤٧	٠,٦٣٧	٦٧	٠,٦٧٢
٨	٠,٨٤٢	٢٨	٠,٦٧٩	٤٨	٠,٨١٤	٦٨	٠,٧٥٢
٩	٠,٦٥٩	٢٩	٠,٧٥٤	٤٩	٠,٦٩٩	٦٩	٠,٥٩٥
١٠	٠,٦٧٢	٣٠	٠,٦٧٢	٥٠	٠,٦٩٩	٧٠	٠,٦٢٩
١١	٠,٥٧٩	٣١	٠,٧٠٤	٥١	٠,٦٩٧	٧١	٠,٨١٤
١٢	٠,٧٥٧	٣٢	٠,٦٢٩	٥٢	٠,٦٩٠	٧٢	٠,٥٩١
١٣	٠,٧٢١	٣٣	٠,٦٩٩	٥٣	٠,٧٥٤	٧٣	٠,٦٢٠
١٤	٠,٦٣٠	٣٤	٠,٦٧٩	٥٤	٠,٦٤١	٧٤	٠,٧٢١
١٥	٠,٧٢١	٣٥	٠,٨١٤	٥٥	٠,٦٩٧	٧٥	٠,٧٥٤
١٦	٠,٧٥٧	٣٦	٠,٦٢٠	٥٦	٠,٧٧٢	٧٦	٠,٦٨٠
١٧	٠,٦٢٢	٣٧	٠,٧١٧	٥٧	٠,٧٥٤	٧٧	٠,٥٩٥
١٨	٠,٦٢٩	٣٨	٠,٨٠٦	٥٨	٠,٧٥٢	٧٨	٠,٦٢٠
١٩	٠,٧٦١	٣٩	٠,٦٣٠	٥٩	٠,٦٨٧		
٢٠	٠,٧٠٤	٤٠	٠,٧٥٤	٦٠	٠,٥٩١		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من الجدول (٢) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القلق للمكفوفين والدرجة الكلية له ما بين ( ٠,٥٧٩ ، ٠,٨٤٢ ) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمقياس.

## ب- الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الإختبار حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها ( ٢٠ ) عشرون طفلاً من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية ثم أعيد التطبيق على نفس العينة وبنفس شروط التطبيق الأول وبفاصل زمني قدرة (١٥) خمسة عشر يوماً بين التطبيقين الأول والثاني ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين .

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني في مستوى مقياس القلق للمكفوفين

ن=٢٠

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفروق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
			الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	
دال	٠,٨٢٠	٢,٤٠	٢,٩١	١٣٧,٥٠	٢,٧٨	١٣٥,١٠	مقياس القلق للمكفوفين

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٤١٢

يتضح من جدول رقم (٣) أنه قد بلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (٠,٨٢٠) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات.

## ٢. مقياس مفهوم الذات

قام "الأشول" (١٩٨٤) بتصميم هذا المقياس وذلك لقياس مفهوم الذات لدى الأطفال ، ويتكون المقياس من (٧٩) ثمانون عبارة تعبر مجتمعة عن مفهوم الطفل لذاته من مختلف الجوانب الشخصية والجسمية والاجتماعية ، وتشير الإجابة على عبارات المقياس إلى تقدير الطفل لذاته ومشاعره نحو نفسه ويتم الإستجابة على عبارات المقياس في ضوء استجابتين هما نعم ويقدر لها (١) درجة واحدة لا ويقدر لها (صفر) وذلك في العبارات في إتجاه المقياس أما العبارات في عكس إتجاه المقياس فتكون الإستجابة نعم ويقدر لها (صفر) لا ويقدر لها (١) درجة واحدة.

## المعاملات العلمية للمقياس :

### أ- الصدق :

للتحقق من صدق مقياس مفهوم الذات في الدراسة الحالية قام الباحث بحساب صدق الإتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٢٠) عشرون طفلاً من مجتمع البحث

ومن غير العينة الأساسية وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي (٤) يوضح النتيجة .

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

(ن = ٢٠)

مفهوم الذات والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٦٤٨	٢١	٠,٦٢٤	٤١	٠,٦٤٤	٦١	٠,٧١٣
٢	٠,٦٠١	٢٢	٠,٦٠٩	٤٢	٠,٦٦٧	٦٢	٠,٧٠٤
٣	٠,٦٩٦	٢٣	٠,٧١٩	٤٣	٠,٧٠٤	٦٣	٠,٦٧٤
٤	٠,٦٣٨	٢٤	٠,٦٢٥	٤٤	٠,٦١٦	٦٤	٠,٧١٩
٥	٠,٧٢٥	٢٥	٠,٧٠٤	٤٥	٠,٦٦٧	٦٥	٠,٨٢٠
٦	٠,٦٧٨	٢٦	٠,٧١٩	٤٦	٠,٧٠٤	٦٦	٠,٧٢٧
٧	٠,٧٤٧	٢٧	٠,٧١٧	٤٧	٠,٧٤٠	٦٧	٠,٦٠١
٨	٠,٨٥٣	٢٨	٠,٧٠٨	٤٨	٠,٨٢٠	٦٨	٠,٦١٠
٩	٠,٦١٦	٢٩	٠,٦١٦	٤٩	٠,٦٢٥	٦٩	٠,٦١٦
١٠	٠,٧١٩	٣٠	٠,٧٤٥	٥٠	٠,٧٠٤	٧٠	٠,٧١٩
١١	٠,٧٤٥	٣١	٠,٦١٦	٥١	٠,٦٢٥	٧١	٠,٨٢٠
١٢	٠,٧٨٣	٣٢	٠,٧٠٨	٥٢	٠,٦٢٣	٧٢	٠,٦٢٤
١٣	٠,٧٤٧	٣٣	٠,٧٠٤	٥٣	٠,٧١٠	٧٣	٠,٧١٩
١٤	٠,٦١٣	٣٤	٠,٦١٦	٥٤	٠,٦١٦	٧٤	٠,٦٦٧
١٥	٠,٧٤٧	٣٥	٠,٨٢٠	٥٥	٠,٧٠٤	٧٥	٠,٧١٧
١٦	٠,٧٤٧	٣٦	٠,٦٠٩	٥٦	٠,٧٩٠	٧٦	٠,٧٤٤
١٧	٠,٧٨٣	٣٧	٠,٦٤٠	٥٧	٠,٦٢٠	٧٧	٠,٦١٦
١٨	٠,٦٥٢	٣٨	٠,٧٤٥	٥٨	٠,٧١٧	٧٨	٠,٦٧٥
١٩	٠,٧١٣	٣٩	٠,٧١٩	٥٩	٠,٦٥١	٧٩	٠,٨٢٠
٢٠	٠,٧٠٤	٤٠	٠,٦١٦	٦٠	٠,٦٢٤	٨٠	٠,٦٢٤

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من الجدول (٤) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مفهوم الذات والدرجة الكلية له ما بين (٠,٦٠١ ، ٠,٨٥٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث بإستخدام طريقة إعادة الإختبار حيث تم تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٢٠) عشرون طفلاً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وبفاصل زمني قدره (١٥) خمسة عشر يوماً بين التطبيقين الأول والثاني .

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني في مستوى مقياس مفهوم الذات

ن=٢٠

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفروق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
			الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	
دال	٠,٨٦٠	٠,٢٤	١,٧٨	٣٦,١١	١,٩٨	٣٥,٨٧	مقياس مفهوم الذات

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٤١٢

يتضح من جدول رقم (٥) أنه قد بلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (٠,٨٦٠) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات.

### ثانياً : البرنامج الترويحي الرياضي إعداد / الباحث

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا البحث (٢٥)، (٢٨)، (٣٠)، (٣١)، (٣٢) وإستطلاع آراء العديد من الأساتذة المتخصصين مرفق (٢) حتى يمكن تحديد مكونات البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنوية للأطفال ، ومع نوع الإعاقة ، وفي ضوء قدراتهم وإحتياجاتهم.

### هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى العمل على تحقيق التوافق النفسي للمعاق بصريا من خلال الممارسة الرياضية وتنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى تلك العينة من خلال إكسابهم المهارات الحركية المتنوعة .

### الأسس العلمية لبناء البرنامج :

- قام الباحث بمراعاة الأسس العلمية التالية عند بناء البرنامج :
- أن يتضمن البرنامج أنواع متعددة من الأنشطة .
  - أن يتضمن البرنامج تدريبات على الإحساس بالمكان .
  - الإهتمام بتنمية الإحساس بحركات الجسم فى الإتجاهات المختلفة .
  - التوجيه للأداء عن طريقة لمس أجزاء الجسم .
  - أن تتلاءم الأنشطة المختارة مع ميول ورغبات وقدرات التلاميذ وتستثير فيهم الرغبة والحماس على بذل الجهد .

- أن تحقق الأنشطة المختارة الأهداف المحددة وما تشتمل عليه تلك الأهداف من أغراض نفسية.

- أن تتحدى أنشطة البرنامج قدرات التلاميذ .

- أن تتيح الأنشطة المختارة فرص المشاركة الإيجابية للتلاميذ .

- أن تتناسب الأنشطة المختارة مع الإمكانيات المادية المتاحة بالمدرسة .

- أن يتوفر في أنشطة البرنامج عوامل الإثارة والتشويق والتكامل .

- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة .

### محتويات البرنامج الترويحي :

لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج قام الباحث بمراعاة أن يحتوى البرنامج على أنشطة ترويحية رياضية متنوعة لإستثارة حماس الاطفال نحو الإشتراك في أنشطته وقد تضمن البرنامج (١٢) أثنى عشر أسبوعيا ، وتم التدريب بواقع (٣) ثلاث وحدات أسبوعيا ، وقد بلغ عدد الوحدات الإجمالية للبرنامج (٣٦) ستة وثلاثون وحدة تدريبية ، كما بلغ زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) مائة وعشرون دقيقة ، وقد بلغ الزمن الكلى للبرنامج (٧٢) أثنان وسبعون ساعة ، وقد تم توزيع زمن الوحدة (١٢٠) مائة وعشرون دقيقة.

### الجزء التمهيدي :

يجب البدء دائما بتمارين الإحماء قبل ممارسة أى نشاط رياضي لتجنب التعرض للإصابة كما أن الهدف من القيام بتمارين الإحماء تنشيط الدورة الدموية وتوليد الطاقة فى الجسم لتمكينه من القيام بالنشاط البدنى بالإضافة إلى إكساب الجسم المرونة وإستثارة أقصى إستعداد نفسى للتدريب وتنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها كما يجب ممارسة هذه التمارين على نحو معتدل حتى لا يتم إرهاق التلاميذ .

### جزء رئيسي :

تشكل تلك التمرينات أساسا كبيرا للإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية كما تسهم بقدر كبير فى رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ من خلال تطوير الصفات البدنية لديهم كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق . كما أنها لا تتطلب قدراً عالياً من القدرات أو الإستعدادات أو المواهب الخاصة لأدائها ، ولذا فهى ممكنة الأداء لجميع المستويات كما أنها لا تحتاج إلى إمكانيات أو مكان خاص لممارستها.

## الألعاب الصغيرة :

وتتميز هذه الألعاب بالمرح والسرور بالإضافة إلى قيمتها التربوية ومساهمتها فى الإرتقاء بقدرات التلاميذ ، كما أنها تعمل على زيادة الترابط والتعاون بين التلاميذ من خلال المشاركة الجماعية فى تلك الألعاب .

## الألعاب الرياضية الجماعية :

قام الباحث بإختيار بعض الألعاب الجماعية والتي تتوفر لها الإمكانيات لممارستها داخل المدرسة وتلك الألعاب هى : الكرة الطائرة ، وكرة اليد ، كرة الهدف (الجرس) كما أن إكتساب التلاميذ للمهارات التى تتضمنها تلك الألعاب وتطبيقها فى منافسات خاصة بتلك الألعاب يساهم فى إكساب التلاميذ العديد من الصفات التربوية المرغوبة كالتعاون ، والثقة بالنفس ، والتوافق النفسى، والقيادة .

## جزء ختامي :

تكمن أهمية تمارين الإسترخاء فى أنها عبارة عن حركات إهتزازية لأعضاء الجسم تؤدى غالبا عقب التمارين المجهدة أو تمارين القوة التى تتميز بزيادة التوتر العضلى . كما تهدف هذه التمارين إلى ارتخاء العضلات مما يعمل على سرعة إمدادها بالدم، والذى يؤدى بالتالى لتغذية العضلات ، مما ينتج عنه زيادة القدرة على العمل وتحسين الإستجابة العضلية . كما أنها تساعد على تخفيف حدة القلق لدى التلاميذ ، والتحكم فى إنفعالاتهم ، والتخلص من الإجهاد.

## المدة الزمنية للبرنامج :

استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أثنى عشر أسبوعيا ، وتم التدريب بواقع (٣) ثلاث وحدات أسبوعيا ، وقد بلغ عدد الوحدات الإجمالية للبرنامج (٣٦) ستة وثلاثون وحدة تدريبية ، كما بلغ زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) مائة وعشرون دقيقة ، وقد بلغ الزمن الكلى للبرنامج (٧٢) أثنان وسبعون ساعة ، وقد تم توزيع زمن الوحدة (١٢٠) مائة وعشرون دقيقة على محتويات البرنامج وذلك على النحو التالى :

- الجزء التمهيدي (١٠) دقائق
- الجزء الرئيسي
- تمارين اللياقة البدنية (٢٠) دقيقة
- الألعاب الصغيرة (٣٥) دقيقة

- الألعاب (جماعية) (٣٥) دقيقة

• جزء ختامي (٢٠) دقيقة

**تطبيق البحث :**

**القياس القبلي :**

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمتغيرات النفسية قيد البحث وهي : القلق النفسي ، ومفهوم الذات ، وبذلك عن طريق قراه عبارات كل مقياس على الطفل في حضور ولي الامر وتسهيل صياغة العبارات غير الواضحة للطفل وذلك خلال الفترة من الأحد والاثنين الموافق ٢٣-٢٤/٢/٢٠٢٠م وذلك على النحو التالي :

. تم تطبيق مقياس القلق في يوم الأحد الموافق ٢٣/٢/٢٠٢٠م.

. تم تطبيق مقياس مفهوم الذات في يوم الاثنين الموافق ٢٤/٢/٢٠٢٠م.

**تطبيق البرنامج :**

قام الباحث بتطبيق البرنامج علي العينة قيد البحث وذلك في الفترة من الأحد الموافق ٢/٣/٢٠٢٠م إلى الخميس الموافق ٢٢/٥/٢٠٢٠م ، وقد تم التطبيق بعد الانتهاء من اليوم الدراسي مع مراعاة استخدام وسائل متعددة لتحفيز الأطفال علي الإشتراك في أنشطة البرنامج.

**القياس البعدي :**

بعد إنتهاء الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في المتغيرات قيد البحث وهي القلق ، ومفهوم الذات وذلك خلال الفترة من الأحد الموافق ٢٥/٥/٢٠٢٠م إلى الاثنين الموافق ٢٦/٥/٢٠٢٠م.

**الأسلوب الإحصائي المستخدم :**

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

. المتوسط الحسابي .

. الوسيط .

. الانحراف المعياري .

. معامل الارتواء .

. معامل الارتباط .

. إختبار (ت) .

. النسبة المئوية لمعدل التغير .

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى القلق للمكفوفين  
لدى العينة قيد البحث

( ن = ٤٠ )

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	م	ع	م		
دال	٤,٥٥	٪١٣,٣٤	١٦,٦٩	٢,٦٠	١٢٥,١١	٢,١٩	١٤١,٨٠	درجة	مقياس القلق للمكفوفين

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ١,٧٠٨

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى مقياس القلق لدى التلاميذ المكفوفين عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٥٥) بنسبة تحسن بلغت (١٣,٣٤%) ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى مفهوم الذات  
لدى العينة قيد البحث

( ن = ٤٠ )

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	م	ع	م		
دال	٣,٧٠	٪١٧,١٥	٦,٦١	٢,١٨	٤٥,١٤	٣,٧٢	٣٨,٥٣	درجة	مقياس مفهوم الذات

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ١,٧٠٨

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى مقياس مفهوم الذات لدى التلاميذ المكفوفين عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٧٠) بنسبة تحسن بلغت (١٧,١٥%) ولصالح القياس البعدي

مناقشة النتائج

يتضح من نتائج البحث جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث من المكفوفين في مستوى القلق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن البرنامج الرياضي الترويحي وما يتضمنه من أنشطة مختلفة ساهم بشكل إيجابي في تخفيف حدة القلق لدى العينة قيد البحث ولذا فقد أظهرت النتائج وجود فروق في درجة القلق قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق وفي اتجاه القياس البعدي.

ويرى الباحث أن ذلك التحسن يرجع إلى أن البرنامج الرياضي الترويحي تضمن تماريناً للإسترخاء والتي ساهمت بشكل إيجابي في إحساس المعاق بصريا بالراحة والطمأنينة حيث ساعدت تلك التمارين في خفض سرعة ضربات القلب والتخلص من التوتر والحد من تأثير التغيرات الفسيولوجية في الجسم والتي تؤدي بدورها إلى شعور المعاق بالتوتر والقلق.

وفى هذا الصدد تشير "سهير كامل احمد" (١٩٩٩م) إن الإعاقة البصرية تغير الحياة العقلية للفرد بالكامل وان عدم التكيف الاجتماعي الذي يعاني منه المعاق بصريا والذي بدوره يظهر في زيادة مستوى القلق النفسي لديه سببه يرجع إلى العزلة البصرية والفكرية التي يشعر بها. (٥٢:١٦)

ويرى "إيهاب الصبي" (٢٠٠٣م) أن فقدان البصر وخصتاً في الفترات الأولى من العمر يصيب المعاق بفقد في مستوى الثقة بالنفس وعدم الشعور بالأمن ومن ثم العزلة والانطوائية. (٦٢:١١)

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات كل من " احمد عادل لظفي (٢٠٠٩م) (٢) احمد محمد على (٢٠٠٢م) (٤)، " أمل فهمي " (٢٠٠٦) (٨) والتي أشارت إلى التأثير الإيجابي للأنشطة الرياضية الإرشادية علي تخفيف حدة القلق لدي التلاميذ المعاقين بصريا.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى القلق المستقبل النفسي لدى المعاقين بصريا عينة البحث.

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث من المكفوفين في مستوى مفهوم الذات وفي اتجاه القياس البعدي ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن البرنامج الرياضي شجع المكفوفين على العمل داخل البرنامج الرياضي وتحفيزه , وبما أن مفهوم الذات هو فكرة الفرد عن ذاته أو إدراكه لذاته وتتأثر بطبيعة مشاعره واتجاهاته وصفاته الشخصية وقدراته ونواحي القوة والضعف لديه وان القصور في مفهوم الذات لدي المكفوفين بسبب سيطرة وجهة التحكم الخارجي عليه وهذا معناه عدم ثقته في نفسه وإمكانياته واعتماده علي الغير ونقص في الخبرات الناجحة التي يمر بها وهذا الامر تجنبه الباحث داخل البرنامج الرياضي عن طريق التحفيز للمكفوفين.

ويتفق كلا من " عواطف إبراهيم الهندي , منال عبد الفتاح محمد" (٢٠٠٦م) أن الإعاقة البصرية لها تأثيرات سلبية علي مفهوم الفرد عن ذاته وعلي صحته النفسية ، وذلك يؤدي بالتبعية إلي سوء التكيف الشخصي والاجتماعي والاضطراب النفسي ، ونتيجة الشعور بالعجز والدونية والإحباط والتوتر وفقدان الشعور بالطمأنينة والأمن ، وعلي جانب آخر يختلف تماماً عن الجانب السابق ، كالإشفاق والحماية الزائدة ، والتجاهل والإهمال ، فهذا يؤدي إلي تصاعد شعورهم بالعجز والقصور والاختلاف عن الآخرين. ورغم أن العمي قد يجعل الحياة أكثر صعوبة ، إن حقيقة فقد البصر لا تفسر ما يلقاه المعوق بصريا من صعوبات جسمية واجتماعية ونفسية ، إذ يكمن العامل الأكبر أهمية في الفرد ذاته وفي علاقته بالمجتمع واتجاهات نحوه.(٢٣:٣٧)

ويتفق كلا من "سهير كامل" (١٩٩٩م) ، "عبد الرحمن إبراهيم" (٢٠٠٣م) أن التوافق الاجتماعي يتعلق بتقبل الفرد وسط المجتمع من الآخرين وتحمل المسؤولية ومعرفة حاجات الآخرين إلي الفرد وحاجة الفرد إلي الآخرين وإدراك الشخص إلي العلاقة التي تربط بينه وبين جزئيات المجتمع علي اختلافه والوصول إلي حاله من التوازن من الإشباع والحرمان والصراع والتفاعلات وان قدرة الفرد علي التلائم مع تغيرات البيئة والظروف المحيطة يعكس حاله من التوازن الانفعالي والنفسي والعقلي والسلوكي.(١٦:٨٨)(٢١:١٨)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع " مجدي عزيز " (٢٠٠٧م) أن الإعاقة البصرية لها تأثيرات سلبية علي مفهوم الفرد عن ذاته وعلي صحته النفسية ، وذلك يؤدي بالتبعية إلي سوء التكيف الشخصي والاجتماعي والاضطراب النفسي وعدم الثقة في النفس ، والشعور بالعجز والدونية والإحباط والتوتر وفقدان الشعور بالطمأنينة والأمن ، ورغم أن العمي قد يجعل الحياة أكثر صعوبة ، إلا إن حقيقة فقد البصر لا تفسر ما يلقاه المعاق بصريا من صعوبات جسمية واجتماعية ونفسية ، إذ يكمن العامل الأكبر أهمية في الفرد ذاته وفي علاقته بالمجتمع واتجاهات نحوه.(٢٦:٤٨٧)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى فاعلية الذات لدى المعاقين بصريا عينة البحث.

## الاستنتاجات

- ١- اثر البرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابيا على مستوى القلق النفسي لدى المعاقين بصريا عينة البحث.
- ٢- اثر البرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابيا على مستوى مفهوم الذات لدى المعاقين بصريا عينة البحث.

## التوصيات

- ١- الإهتمام بتوفير البرامج الرياضية المناسبة للمعاقين بصريا حتي نساهم في تحقيق الصحة النفسية السليمة لتلك الفئة .
- ٢- الاهتمام من المسؤولين بتوفير كافة الإمكانيات اللازمة من ملاعب وأدوات رياضية لممارسة الأنشطة الرياضية للمعاقين بصريا .
- ٣- العمل علي توفير الفرص المناسبة لتحقيق خبرة النجاح للمعاق بصريا مما يكسبه الثقة بالنفس والتوافق مع المجتمع .

## قائمة المراجع

- ١-أبو النجا أحمد عز الدين: المناهج في التربية الرياضية ( للأسوياء والخواص ) ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٢- احمد عادل لطفي " برنامج تروحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربى للعضلات العاملة للمكفوفين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
- ٣- احمد ماهر ، احمد ادم ( ٢٠٠٥ ) : التربية الرياضية للمكفوفين مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ٤- احمد محمد على ( ٢٠٠٢م) " تأثير استخدام وسيلتي التوجيه المكاني والمجسمات على سرعة تعلم أساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا ومستوى التحصيل الذكائى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٥- إخلاص محمد عبد الحفيظ ( ٢٠٠٢ ) : التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٦- أسامة رياض على ( ٢٠٠٠ ) : الأسس التطبيقية لرياضة المعوقين ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

- ٧- المناهج التربوية لرياض الأطفال : ورقة عمل مقترحة للاجتماع العربي لتنسيق التعاون والعمل في حقل رياض الأطفال .
- ٨- أمل محمد فهمى (٢٠٠٦) : تأثير برنامج رياضي على بعض المشكلات السلوكية لدى المعاقين بصريا بمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٩- ايمن رمضان زهران: فاعلية العلاج التكاملي فى تنمية بعض مهارات الحياة لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية، جامعة الملك ال سعود، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٦م.
- ١٠- أيهاب عبد العزيز الببلاوى ( ٢٠٠١ ) : قلق الكفيف "تشخيصه وعلاجه" ، سلسلة التربية الخاصة (٢) ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشروق .
- ١١- أيهاب محمد الصبى (٢٠٠٣) : فاعلية برنامج تروحي رياضي لتعديل السلوك الانسحابي للمكفوفين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ١٢- حسن الباتع عبد العاطى: التكنولوجيا التعليمية لذوى الاحتياجات الخاصة ، مجلة المعرفة جامعة عين شمس ، ٢٠١٠م.
- ١٣- حسنى الجبالي (٢٠٠٥) : الكفيف والأصم بين الأضطهاد والعظمة ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ١٤- حنان سعيد السيد (٢٠٠٧م) بعنوان " ضغوط الحياه واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينات كيفية دراسة تطبيقية إرشادية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.
- ١٥- سميرة أبو زيد نجدي (٢٠٠١) : برنامج وطرق تربية الطفل المعوق قبل الدراسة ، طبعة ١" ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق .
- ١٦- سهير كامل احمد ( ١٩٩٩ ) : سيكولوجية نمو الطفل دراسة نظرية وتطبيقات عملية ، مركز الإسكندرية للكتاب ، القاهرة . (١٧)
- ١٧- رمضان محمد القذافي: سيكولوجية الإعاقة ، الجامعة المفتوحة ، طرابلس، ٢٠٠٠م.
- ١٨- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٤) : الإعاقة الحسية ، دار الرشد للطباعة والنشر .
- ١٩- عادل عز الدين الاشول (١٩٨٤) : مقياس مفهوم الذات للأطفال ، كراسة التعليمات ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة . (٢٠)
- ٢٠- عبد الحميد شرف :التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠٠١م.

- ٢١- عبد الرحمن إبراهيم حسن ( ٢٠٠٣ ) : تربية المكفوفين وتعليمهم ، عالم الكتب ، القاهرة
- ٢٢- عبد المطلب أمين القريطى ( ٢٠٠١ ) : سيكولوجية ذوي الإحتياجات الخاصة وتربيتهم . ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٢٣- عواطف إبراهيم الهندي ، منال عبد الفتاح محمد (٢٠٠٦) : الأطفال ذوي الإعاقات البصرية المنهج والطريقة ، دار الفكر العربي.(٢٤)
- ٢٤- كوثر حسين ، كوجك (٢٠٠٣م) : التربية لمرحلة الطفولة المبكرة في الفلسفة، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥- ماجدة عبيد السيد (٢٠٠٠) : تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة ،مدخل الي التربية الرياضية ، دار الصفاء للنشر والتوزيع .
- ٢٦- مجدي عزيز إبراهيم (٢٠٠٧) : مناهج تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء متطلباتهم الأساسية والاجتماعية والمعرفية ، دار الأنجلو ، القاهرة.
- ٢٧- نجلاء فتحي خليفة (٢٠٠٢م)" برنامج تربية حركية مقترح لتنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين بصرياً ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢٨- هناء عبد الوهاب حسن (١٩٨٦) : التوافق وعلاقته بمستوي الأداء لمسابقات الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان . (٣٠)
- ٢٩- هناء فايز عبد السلام (٢٠٠٨م)" مشكلات الأطفال المعاقين بصرياً المساء إليهم اسرياً والحد منها باستخدام المخل التكميلي في ممارسة خدمة الفرد (دراسة مطبقة على مدارس النور بالإسكندرية) ، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 30-Cloudine Sherill: Adapted Physical activity Recreation and spart cross, Disapility, New York; 2001. vol 41. N. 3. p. 30-33.
- 31-Hegner. D.: Life skills a cross, the curriculum combined teacher, student manual Department of general Academic Education, country of publeshing U.S, New Jersy; 1992. p. 15-22.
- 32-Signorelli, V.A.: Daily living and physical Education skills for Elementary Mild Retarded pupils, Los Anglos City Schools, instrucational programs, Branch 2005 p. 327
- 33- Thompson. E.C. the effects of An Enseruice training program for Regular classroom teaches of self for Disabld and educable Mentally students 2001 vol. 43, N. 13 p. 76-79.