

فاعلية برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين جودة الحياة

ومفهوم الذات لدى الأطفال المكفوفين بمدينة المنيا

د / رمضان محمود عبد العال

المقدمة ومشكلة البحث :

تتمثل إحدى مؤشرات حضارة الأمم وارتقائها في مدى عنايتها بتربية الأجيال بمختلف فئاتها، ويتجلى ذلك بوضوح في مدى ما توليه للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة من عناية واهتمام، وتوفير إمكانات النمو الشامل من كافة الجوانب مما يساعد في إعدادهم لحياة شخصية واجتماعية واقتصادية ناجحة يؤدي فيها كل منهم دوره في خدمة المجتمع مهما كان حجم إسهامه ، أما إهمال هذه الفئة فيؤدي إلى تفاقم مشكلاتهم وتضاعف إعاقاتهم ، ويصبحون بالتالي عالة على أسرهم ومجتمعهم .

وأن العالم الآن يواجه العديد من التحديات ولعل أهم هذه التحديات في الوقت الراهن تتمثل في إمكانية دمج المعاقين في مجتمعاتهم وتعايشهم مع الأعاقة بحيث يتحولون إلي أفراد قادرين علي المساهمة والمشاركة في تطوير المجتمع ورقية ، وبما أن البحث العلمي هو سمة من سمات العصر الحديث فقد أستعانت به العديد من الدول المتقدمة في حل العديد من المشكلات التطبيقية وعلي الاخص منها المشكلات المرتبطة بالبرامج الترويحية للأسوياء والمعاقين .(٨:٣)

بناءا على ذلك فقد أكد كل من تهانى عبد السلام (٢٠٠١) (٧) ، حلمى إبراهيم ، ليلي فرحات (١٩٩٨) (١٠) أن الجانب الترويحي حق إنساني للمعاقين، ويعد وسيلة ناجحة للترويح النفسى للمعاق فهو يكسبه خبرات

• مدرس بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية . جامعة المنيا .

تساعده على التمتع بالحياة والاستمتاع بوقت الفراغ ، وتنمية الثقة بالنفس والاعتماد على الذات وعمل صداقات تخرجه من عزلته وتدمجه فى المجتمع (٧: ٢٣٥) (١٠ : ٥١). فالطفل المعاق لا ينبغي أن تحرمه إعاقته من الاستمتاع بالترفيه ، فإذا كان الترويح لازماً للأطفال العاديين فإنه أكثر لزوماً للأطفال المعاقين؛ فمن خلال الممارسة للأنشطة الترويحية يمكن للمعاق أن يكتسب ويدعم العديد من مظاهر السلوك الاجتماعى . (١٦ : ٣٤)

واستناداً لما سبق يتفق كل من كمال درويش ، محمد الحماحمى (١٩٩٧) (٢٢) ، حلمى إبراهيم وليلى فرحات (١٩٩٨) (١٠) ، تهانى عبد السلام (٢٠٠١) (٧) على ان اشتراك تلك الفئة من المعاقين فى البرامج المختلفة لممارسة الأنشطة الترويحية تعتبر الوسيلة التى من خلالها يستطيع المعاق اكتساب خبرات تساعده على التمتع بالحياة والقدرة على التعبير عن الذات والمشاركة والتعامل مع الآخرين والشعور بالاطمئنان ورفع الروح المعنوية والثقة بالنفس.

وقد اتفقت آراء معظم الباحثين فى مجال الإعاقة البصرية مثل: خليل المعايطه وآخرون (٢٠٠٠) (١١)، بيرج Berg (٢٠٠٥) (٣٢) أشرف عبدالقادر (٢٠٠٥) (١)، محمد نهراوى (٢٠٠٩) (٢٦) التى تناولت الخصائص الانفعالية والاجتماعية لدى هذه الفئة، على أن معظم المراهقين ذوى الإعاقة البصرية يغلب عليهم سوء التوافق الانفعالي الاجتماعي الذي يتبدى فى تكوين مفهوماً سالباً عن ذواتهم يؤدى إلى مشاعر العجز والدونية التى تقلل من الاحساس بجودة الحياه .

حيث يرى دونفان ،Donvan (٢٠٠٧)(٣٤) أن جودة الحياة هي إحدى القضايا بالغة الأهمية التي تواجه العالم اليوم، وتعد أيضاً من الأمور الأساسية لتطوير السياسات؛ وتلبية الاحتياجات الأساسية والاجتماعية والاستقلالية والاستمتاع بالحياة والاتصال الاجتماعي، وقد بدأت الكثير من الدول في الآونة الأخيرة الاهتمام بهذا المفهوم وإدخاله في مجال التدريس والدراسات والبحوث، وبخاصة دراسات الصحة وعلم الاجتماع، بل أن هناك مراكز ووحدات عالمية في المؤسسات والجامعات تختص ببحوث ودراسات عن جودة الحياة.(٩:٣٣)

ويشير هوف،Hoff, E (٢٠٠٢)(٣٧) إلى أن أهداف التعليم وأهداف الترويح غير منفصلة عن بعضها حيث يعملان في اتجاه واحد وهو جعل حياة الافراد ذات قيمة ومعني ، بل أن الخبرات التربوية التي تكتسب علي أسس ترويفية هي التي تساهم في التوازن النفسي والأجتماعي والبدني حيث تتميز البرامج الرياضية الترويفية بأن بها مواقف وخبرات تساعد الافراد المعاقين في التفاعل والتأقلم مع المجتمع.(٢١:٣٧)

ويشير بيرج ,Berg (٢٠٠٥)(٣٢) على أهمية ما يقدمه المجتمع من خدمات للمعاقين، ويرى أن الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه المعاق يؤثر بصورة جوهرية على جودة الحياة لديه، كما تتأثر جودة الحياة لدى المعاق بمدى الاستقلالية التي يشعر بها في حياته.(١٢:٣٢)

ومن بين الخصائص الهامة التي يجب الاهتمام بها بالنسبة للمعاقين بصريا مفهوم الذات الذي يحدد طبيعة العلاقة بين الفرد ونفسه وبينه وبين الآخرين مما يؤدي إلى التكيف مع الذات والآخر، ومن المتغيرات

جودة الحياة، ذلك المفهوم الذي ظهر ليعكس مدى تمتع الفرد بصفة عامة والمعاقين بصفة خاصة بالحياة وما بها من متغيرات، ولا شك أن أثر الإعاقة على الفرد المعاق وعلى المجتمع تفرض الاهتمام بالبحث عن كيفية تجنبها بالوقاية من حدوثها وتجنب أسبابها، والحد من آثارها البدنية والنفسية والاجتماعية حال حدوثها، وذلك عن طريق تحسين جودة الحياة من خلال جودة البرامج الوقائية والعلاجية.

ومن خلال تردد الباحث على مدارس المكفوفين بمحافظة المنيا وإطلاعه على الدراسات الخاصة بالمكفوفين لاحظ أن المجال التربوي في مصر والعالم العربي يفتقر للبرامج الرياضية المعدة بعناية والمخطط لها جيداً خاصة برامج التربية الرياضية المعدة للمعاقين بصفة عامة والمكفوفين بصفة خاصة ، ومن خلال ما سبق تكمن أهمية هذا البحث في أنه محاولة علمية للتعرف علي فاعلية برنامج ترويجي مقترح لتحسين " مفهوم الذات ، جودة الحياه " لدى الأطفال المكفوفين المرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة بمدينة المنيا ، كما أكدت نتائج العديد من الدراسات كدراسة إيمان محمد هدهودوصفية محمد صقر"(١٩٩٩)(٥)، " فيكرمان Vickrmen " (١٩٩٥) (٣٦)، " هالة فاروق متولي " (٢٠٠١م) (٢٧) أن هذه الفئة لها القدرة على التعلم والاستجابة إذا ما أعدت لهم البرامج المناسبة التي تتمشي مع ميولهم ورغباتهم.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علي مدي فاعلية برنامج ترويجي رياضي مقترح على جودة الحياه ومفهوم الذات لدى الأطفال المكفوفين من ١٢ : ١٥ سنة بمدينة المنيا .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في جودة الحياة .
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مفهوم الذات .
٣. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدي العينة قيد البحث .
٤. يختلف ترتيب محاور مقياس جودة الحياة لدي العينة قيد البحث في القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

جودة الحياة: Quality of life

يعرفها " حسام عزب" (٢٠٠٤) بأنها: " مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته". وقد تبني الباحث هذا التعريف لتنوع جوانبه وشموليته.(١٠١:٢٥)

البرنامج لترويحي: Recreational program:

هو مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة وغير المنظمة للأطفال المكفوفين تحت إشراف رائد ترويحي خلال فترة زمنية محددة بهدف إكساب الطفل بعض المهارات الرياضية والاجتماعية التي يحتاجها للتعامل والتعايش مع نفسه و اندماجه في المجتمع.(٧؛١٨)

مفهوم الذات: Self-concept

هو تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ويبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته كما انه يحدد انجاز المرء الفعلي ويظهر جزئياً في خبرات الفرد بالواقع ويتأثر وتأثراً كبيراً بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياته وبتفسيراته لاستجاباتهم نحوه (١٦ : ٣١٣) .

المعاقون بصريا: Visually impaired

هم الذين فقدوا حاسة البصر منذ الميلاد أو قبل سن الخامسة من عمرهم، بحيث لا يملكون الإحساس بالضوء، ولا يرون شيئاً على الإطلاق، ويتعين عليهم الاعتماد على حواسهم الأخرى والوسائل المساعدة في الإدراك، والتعلم، والتوجه، والحركة. (١٩:٧)

الدراسات المرتبطة :

١ . دراسة " هالة فاروق متولي " (٢٠٠١م) (٢٦) بعنوان "تأثير إستخدام الالعب الصغيرة علي القدرات الإدراكية للأطفال المكفوفين " وكان هدف الدراسة : وضع برنامج العاب صغيرة للتلاميذ المكفوفين ، التعرف علي تأثير البرنامج علي تحسين الصفات البدنية والقدرات الإدراكية ، وكان منهج البحث : المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٢٠) تلميذ وتلميذة في مرحلة سنية (٩-١٢) سنة من مكفوفي محافظة الشرقية ، وكانت أهم النتائج : أن الالعب الصغيرة ذات تأثير إيجابي علي القدرات الإدراكية للأطفال المكفوفين .

٢ . دراسة " أميرة عبد السلام شبل " (٢٠٠٥م) (٤) بعنوان "برنامج العاب صغيرة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لضعاف البصر من ٩-١٢ سنة" وكان هدف الدراسة : إعداد برنامج العاب صغيرة للمعاقين بصريا ، للتعرف علي مدي فاعلية البرنامج المقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ، وكان

منهج الدراسة : المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٩) تلميذة من مدرسة النور والأمل بمدينة طنطا ، وكانت أهم النتائج : وجود فروق دالة أحصائيا بين المجموعة التجريبية الممارسين لبرنامج الالعب الصغيرة والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

٣ . دراسة " **محمد خلف ضاحي** " (٢٠٠٥م) (٢٣) بعنوان " تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية علي التوازن الثابت والحركي للتلاميذ المكفوفين كليا من (٩-١١) سنة " وكان هدف الدراسة : إعداد برنامج تروحي يتضمن بعض الانشطة الترويحية المختلفة ومدى تأثيره علي التوازن الثابت والحركي للتلاميذ المكفوفين كليا من (٧-٩) سنوات ، وكان منهج الدراسة : المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٩) تلاميذ مكفوفين كليا بمدارس النور بالقاهرة ، وكانت أهم النتائج : وجود فروق دالة أحصائيا بين القياس القبلي والبيني والبعدي لصالح القياس البعدي في متوسطات الأختبارات قيد البحث ، أن البرنامج المقترح أدى إلي تنمية التوازن الثابت والحركي بموضوع البحث للتلاميذ المكفوفين كليا من (٩-١١) سنة .

٤ . دراسة " **صبحي محمد سراج وهالة عمر** " (٢٠٠٦م) (١٥) بعنوان "تأثير برنامج تروحي رياضي علي تعديل بعض سلوكيات المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية " وكان هدف الدراسة :التعرف علي تأثير برنامج التروحي الرياضي علي بعض سلوكيات المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية ، وكان منهج البحث : المنهج التجريبي القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة علي عينة قوامها (١٥) تلميذ بمدرسة النور والأمل بمدينة طنطا ، وكانت أهم النتائج : يؤثر البرنامج التروحي الرياضي إيجابيا علي تعديل سلوك المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية .

٥ . دراسته : **محمد ابراهيم غنيم** (٢٠١٠) (٢٦) " برنامج ارشادي للامهات والمعلمات لتنمية مهارات التعامل مع الطفل الكفيف لتحسين جوده الحياه

لديه فى مرمله رياض الاطفال"وتهدف الدراسة التعرف على تأثير البرنامج الارشادى للامهات والمعلمات لتنمية مهارات التعامل مع الطفل الكفيف ، وتحسين جوده الحياه لديه فى مرمله رياض الاطفال .وتكونت عينه الدراسة الحاليله من امهات ومعلمات الاطفال المكفوفين المرمله الاولى والثانيه فى رياض الاطفال ، فى المرمله العمريه (٤-٦) سنوات .واستخدم الباحث : المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين احدهما تجريبيه ، والاخرى ضابطه ، وكانت من اهم النتائج : توجد فروق ذات دلالة احصائيه بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج) على مقياس جوده الحياه للطفل الكفيف فى مرمله رياض الاطفال لصالح المجموعه التجريبيه .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث ولقد استعان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياسين القبلي والبعدى لها .

مجتمع وعينة البحث :

يشمل مجتمع البحث علي المعاقين حسيأً فئة المكفوفين من تلاميذ المرمله الأعدادية المتواجدين بجمعية (النورالحقيقي) بمحافظة المنيا ، وقد قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٢٠) عشرون كفيفاً من ١٢ : ١٥ سنة .

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث أستخدم الباحث الأدوات التالية :

أولاً: المقاييس النفسية :-

. مقياس جودة الحياة إعداد/ محمد حامد الهنداوي (٢٠١٠)

. مقياس تنسي لمفهوم الذات إعداد/ قسم الصحة النفسية تنسي (١٩٥٥)

ترجمة محمد حسن علاوى، محمد العربي شمعون

ثانياً : البرنامج الرياضي المقترح إعداد / الباحث.

قام الباحث بتحويل الأختبارات النفسية قيد الدراسة إلي طريقة (بيراييل) للمكفوفين بواسطة أحد أعضاء جمعية (النورالحقيقي) لرعاية المكفوفين بمدينة المنيا .

وفيما يلي عرض تفصيلي لكل أداة من هذه الأدوات:

أولاً: مقياس جودة الحياة إعداد / محمد حامد الهنداوي (٢٠١٠) ملحق ٢

. وصف المقياس :

يتكون المقياس من ١٠٤ عبارة موزعة على ستة أبعاد هي: جودة الحياة الأسرية ، جودة الصحة العامة ، الجودة النفسية ، جودة شغل الوقت وإدارته ، جودة العلاقات ، جودة الدور الاجتماعي . ويجيب المختبر علي العبارات من خلال (٥) استجابات يختار من بينها إجابة واحدة فقط وهي كما يلي :

- | | |
|-----------|-------------------|
| لابالمرة | ولها درجة واحدة . |
| قليل جدا | ولها درجتان . |
| إلي حد ما | ولها (٣) درجات . |
| كثيرا | ولها (٤) درجات . |
| كثيرا جدا | ولها (٥) درجات . |

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بأبعاده الستة بين (١٠٤ - ٥٢٠ درجة)

المعاملات العلمية للمقياس :

أ- الثبات :

أ. طريقة التجزئة النصفية:

قام محمد حامد هنداوي بحساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات والزوجية ، لعينة عشوائية مكونة من (٦٠) فردا من المجتمع الأصلي للبحث ثم استخدم معادلة سبيرمان - براون التنبؤية وتبين من معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياه بأعبادة الستة ودرجة الكلية تراوحت بين (٠.٧٣٦ - ٠.٩٠٥) وهي قيم تدل علي أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات .

ب. الصدق :

أ. صدق الأتساق الداخلي :

قام محمد حامد هنداوي بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس ، ثم حساب معاملات الارتباط بين كل درجة لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس وتبين أن فقرات مقياس جودة الحياه (١٠٤) قد حققت ارتباطات دالة مع درجة البعد التي تنتمي اليه عند مستوى دلالة (٠.٠١) . وتبين أيضا أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٥٨٩ - ٠.٨٢٠) وجميعها دالة أحصائيا عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلي أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الأتساق الداخلي أي ان الأداة تقيس ما صممت لقياسة .

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي ، وذلك

على عينة قوامها (١٠) عشرة أفراد من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، حيث قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور المنتمية إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والمحور المنتمية إليه ما بين (٠.٧٢ : ٠.٩١) ، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة معامل ألفا لكرونباخ على عينة قوامها (١٠) عشرة أفراد من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وقد تراوحت قيم معاملات ألفا لكرونباخ لمحاور المقياس ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٦) ، كما بلغ معامل ألفا للمقياس ككل (٠.٩٦) ، وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

ثانياً : مقياس تنسي لمفهوم الذات :

وصف المقياس :

صمم هذا المقياس في الأصل قسم الصحة النفسية تنسي ١٩٥٥ Tennessee Department Of Mental Health تحت عنوان Tennessee Self Concept Scale (T.S.C.S) وتم تطويره في شكله الحالي علي يد "وليام فنتس" (١٩٦٥) وأعد صورته للعربية "محمد علاوي ، العربي شمعون" (١٩٧٨) ملحق (٣).

ويتكون المقياس من (١٠٠) عبارة وصفية و يشتمل علي تسعة أبعاد للذات هي (الذات الواقعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية ، الذات الجسمية ، الذات الأخلاقية ، الذات الأخلاقية ، الذات الشخصية ، الذات الأسرية ،

الذات الاجتماعية ، نقد الذات) ويجب المختبر علي العبارات من خلال

(٥) استجابات يختار من بينها إجابة واحدة فقط وهي كما يلي :-

- | | |
|---------------------|-------------------|
| لا تنطبق علي تماماً | ولها درجة واحدة . |
| لا تنطبق علي غالباً | ولها درجتان . |
| تنطبق علي أحياناً | ولها (٣) درجات . |
| تنطبق علي غالباً | ولها (٤) درجات . |
| لا تنطبق علي غالباً | ولها (٥) درجات . |

المعاملات العلمية للمقياس :

أ- الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام كلاً من " محمد علاوي ، العربي شمعون " (١٩٧٨) باستخدام طريقة إعادة الاختبار علي عينة مكونة من (٥٠) طالب من كلية التربية الرياضية بالقاهرة جامعة حلوان ، بفترة زمنية فاصلة قدرها أسبوعان بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني وقد تراوح معامل الاستقرار ما بين ٥٢ ، ٨٣ ، بالنسبة لأبعاد المقياس .

ب- الصدق :

قام كلاً من " محمد علاوي ، العربي شمعون " (١٩٧٨) بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق التمييز بين الجماعات و التي استخدمتها الدراسات الأجنبية في حساب صدق المقياس أيضاً وتم حساب الصدق عن طريق مجموعتين تتكون كلاً منها من (٦٠) فرداً ، الأولي من لاعبي الدرجة الأولي والثانية من الممارسين للأنشطة الرياضية . وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الأولي فيما عدا نقد الذات لصالح المجموعة الثانية .

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي ، وذلك على عينة قوامها (١٠) عشرة أفراد من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، حيث قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٩) : (٠.٩٤) ، وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة معامل ألفا لكرونباخ على عينة قوامها (١٠) عشرة أفراد من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وقد بلغ معامل ألفا للمقياس (٠.٩٧) ، وهو معامل دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

خطوات البحث :

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية : المتوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . معامل الارتباط . معامل ألفا لكرونباخ . اختبار ت . معامل ايتا . نسبة التحسن المئوية . النسبة المئوية .

ثالثاً : البرنامج الترويجي المقترح

لإعداد البرنامج الترويجي قام الباحث بالإطلاع علي العديد من الدراسات والبحوث العلمية المتخصصة العربية والأجنبية (٢)،(٩)،(١١)،(١٢) وكذا المهارات أو المعلومات التي يجب أن تتوفر في ما يراد قياسه بالإضافة إلي بعض المراجع العلمية المتخصصة وكذلك استطلاع رأي العديد من الأساتذة

المتخصصين في المجال الرياضي وذلك بغرض تحديد محتويات البرنامج و

مدته الزمنية وقد تم تصميم البرنامج في ضوء ما يلي :

أولاً : أسس البرنامج :

١- مراعاة شدة الإعاقة .

٢- التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب مما يتماشى

مع قدرات المكفوفين .

٣- أن تتناسب محتويات البرنامج وطبيعة المكفوفين وإعاقتهم .

٤- أن يحقق البرنامج الأغراض التي وضع من أجلها .

٥- مراعاة البرنامج للمجتمع الذي وضع من أجله .

٦- أن تكون محتويات البرنامج مشوقة وممتعة لتجذب المكفوفين ولا

تصيبهم بالملل والنفور من البرنامج .

٧- توافر عوامل الأمن والسلامة للإمكانات وللمكفوفين بما يناسب قدراتهم

٨- أن يعالج الانحرافات القوامية .

٩- أن يساعد البرنامج علي تنمية وتحسين القدرات البدنية الأساسية

للمكفوفين .

١٠- علي أن يحتوي البرنامج علي أنشطة تنمي حواس الكفيف جميعاً .

١١- أن يتضمن البرنامج علي أنشطة جماعية ليتعود الكفيف علي التعامل

مع الزملاء .

١٢- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع ومراعاة الفروق الفردية

١٣- أن يضيف البرنامج شيئاً لحياة الكفيف وشخصيته .

١٤- مساعدة الكفيف أن ينمي ثقته بنفسه وينمي شخصيته من

خلال نجاحه في الأنشطة الرياضية .

ثانياً : الهدف من البرنامج :-

يهدف البرنامج إلي تحسين جودة الحياه ومفهوم الذات .

ثالثاً : أغراض البرنامج :

يهدف البرنامج الترويحي للمكفوفين لتحقيق الأغراض التالية :

- ١- تنمية مشاعر المكفوفين ومهاراتهم وإدراك إمكاناتهم وقدراتهم علي الاعتماد علي النفس .
- ٢- مساعدة المكفوفين وحمايتهم بالأنشطة والحركة المناسبة خوفاً من تدهور قدراتهم نتيجة لقله الحركة الناتجة عن عدم القدرة علي الإبصار .
- ٣- مساعدتهم علي تفهم حدودهم البدنية واكتشاف قدراتهم وتحقيق التوافق الاجتماعي وتنمية الشعور بقيمة الذات.
- ٤- اكتساب الكيف للسلوك السوي والمهارات يساعده علي ممارسة حياته بشكل طبيعي
- ٥- رفع مفهوم الذات من خلال الألعاب التنافسية والنجاح في الأنشطة المناسبة لكف البصر .
- ٦- تساعد الألعاب الترويحية والاسترخاء علي تحسين جودة الحياه .
- ٧- تنمية جودة الحياه الاجتماعية من خلال الأنشطة الجماعية .
- ٨- تنمية الاستقلالية الذاتية في أداء المهام اليومية والاعتماد علي النفس في جميع الأعمال
- ٩- زيادة الشعور بالسعادة وقيمة الذات .
- ١٠- توفير فهم أوضح للكيف عن طبيعة تلك الإعاقة ونواحي القصور التي يجب عليه تنميتها

- ١١- إعطاء الكفيف الإحساس بالقيمة والاحترام بغض النظر عن إعاقته وأنه ليس عبئاً علي المجتمع
- ١٢- تعزيز الفرصة أمام المكفوفين لتعلم وممارسة عدد من الأنشطة في وقت الفراغ مما يوحي لهم بالإحساس بالاكتفاء الذاتي
- ١٣- تحقيق الأمن والسلامة للمكفوفين وكذلك للأدوات المستخدمة وأيضاً بالنسبة للمعلم أثناء النشاط الحركي.

رابعاً : محتويات البرنامج :-

في ضوء تحليل محتوى البحوث والمراجع العلمية قام الباحث بتحديد مكونات البرنامج و تحديد مدي مناسبتها في تحقيق الهدف الذي وضع من أجله البرنامج وتحديد مدي مناسبة زمن البرنامج ككل وزمن كل مكون من مكوناته .

ومحتويات البرنامج هي :

- ١- الجزء التمهيدي (١٠) ق و يشتمل علي :
- أ- الجانب الإداري (٥) ق .
- ب- التهيئة (٥) ق .
- ٢- الجزء الرئيسي (٣٠) ق ويشتمل علي الألعاب الترويحية والتمارين البدنية والمرتبطة بالمهارات النفسية قيد البحث .
- ٣- الجزء الختامي (٥) ق ويشتمل علي تمارين التهدئة والتي تساعد علي تحسين جودة الحياه وتنمية مفهوم الذات .
- ثم قام الباحث بتحديد مكونات كل محتوى من محتويات البرنامج وهدف كل محتوى من تلك المحتويات .

١- الجزء التمهيدي :

- الجانب الإداري :

ويشمل تجهيز الملعب والأدوات والعينة وزمنه (٥) ق .

- التهيئة :

ويحتوي هذا الجزء علي تهيئة عامة لجميع مفاصل الجسم الرئيسية وزمنه (٥) ق . ويهدف إلي :

١- تهيئة الكفيف ليستقبل باقي الوحدة التدريبية .

٢- إدخال الجسم في دائرة الحركة الكاملة المستمر

٣- خلق التعاون من خلال العمل الجماعي .

٤- بث النظام في نفوس المكفوفين .

٢- الجزء الرئيسي :

ويشتمل علي الألعاب الترويحية والتمرينات البدنية والمرتبطة بالمهارات النفسية قيد البحث وزمنه (٣٠) ق :

. التمرينات البدنية وتشتمل علي :-

١- تمرينات بنائية لتقوية عضلات الجسم المختلفة

٢- تمرينات بأثقال حرة .

٣- تمرينات لتحسين عناصر اللياقة البدنية المختلفة

٤- تمرينات بأدوات صغيرة .

ويهدف جزء التمرينات إلي :

١- تحسين و تنمية عناصر اللياقة البدنية .

٢- تخفيف الأعباء الاجتماعية لدي الكفيف من خلال تمرينات الاحتكاك

٣- تحسين نظرة المعاق لنفسه وتحسين فكرته عن نفسه وذلك من خلال تحسين الأداء لديه و تنمية مهاراته الحركية واعتماده علي نفسه .

٤- مساعدة المعاق للقيام بمهام حياته بدرجة أكبر وأسهل مما كانت عليه

. الألعاب الترويحية و تهدف إلي :

- ١- الاندماج داخل الجماعة والتعاون معها .
 - ٢- إضفاء جو من المرح والسرور من خلال ممارسة الألعاب الترويحية
 - ٣- مساعدة الكفيف للتغلب علي الخوف من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
 - ٤- التنافس مع الزملاء في جو يغلب عليه المرح والسعادة والحب
- ### ٣- الجزء الختامي :

ويحتوي علي تمرينات التهدئة والاسترخاء المختلفة والتي تتميز بالتنوع وزمنه (٥) ق ويهدف إلي :

- ١- تحويل استجابة الكفيف لاستجابة إيجابية .
- ٢- خفض نسبة التوتر والقلق لأقصى درجة ممكنة .
- ٣- زيادة الثقة بالنفس .

خامساً : الوسائل المستخدمة في التدريب :-

تم تحديد الأدوات المستخدمة بما يتناسب مع محتويات البرنامج المقترح وروعي التنوع في الأدوات لإضفاء التنوع والتشويق للبرنامج .

سادساً : الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج:-

يتم تحديد زمن تنفيذ البرنامج من خلال (١٢) أسبوعاً وذلك بواقع تدريبان كل أسبوع و تطبق الوحدة علي مدار أسبوع واحد وبذلك تكرر الوحدة مرتان ومدة الوحدة (٤٥) دقيقة.

سابعاً : أساليب التقييم :-

تم التقييم من قبل المعاقين بصرياً .

خطوات البحث :

أ . الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات " المقاييس المستخدمة في البحث " حيث تم تطبيقها على عينة عشوائية من فئة المكفوفين من تلاميذ المرحلة الأعدادية المتواجدين بمؤسسة (الآمل) بمحافظة المنيا قوامها (١٠) عشر تلاميذ كفيلاً في الفترة من ٢٠١١/٢/٢م إلى ٢٠١١/٢/٥م وذلك بغرض التعرف على مدى وضوحها وملاءمتها للتطبيق على عينة البحث .

ب . تطبيق أدوات البحث :

بعد تحديد العينة واختبار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها ، قام الباحث بتطبيق أدوات البحث على جميع أفراد العينة قيد البحث علماً بأنه تم استخدام طريقة برايل في كتابة المقاييس وكذلك تم الإجابة علي المقاييس بطريقة برايل ، كما روعي في التطبيق أن تقدم الأدوات بالترتيب التالي :

- مقياس جودة الحياه .

- مقياس مفهوم الذات .

. البرنامج الرياضى المقترح .

ولقد راعي الباحث ما يلي :

١- تطبيق القياسات لكل أفراد العينة بطريقة موحدة

٢- استخدام نفس أدوات القياس .

٣- شرح القياسات لأفراد العينة .

وكانت فترة التطبيق من الخميس الموافق ٢٠١١/٢/١٠م إلى الخميس الموافق ٢٠١١/٥/٥م وذلك لكل تلاميذ عينة البحث .

ج . تصحيح المقاييس :

بعد الانتهاء من التطبيقين قام الباحث بتصحيح المقاييس طبقاً للتعليمات الموجودة بكل إختبار ، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح قام الباحث برصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .ملحق (٢) ،ملحق (٣) .

إعداد الصورة الأولى للبرنامج :

فى ضوء الهدف العام للبرنامج والأغراض المرغوب تحقيقها والمحتوى قيد البحث ، قام الباحث بإعداد الصورة الأولى للبرنامج (ملحق ١) للعرض على السادة الخبراء وعددهم (١٠) عشر خبراء (٥) خمسة خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ولهم خبرة فى البرامج الترويحية ، (٥) خمسة خبراء من القائمين على جمعيات المكفوفين بمدينة المنياوأعضاء بالجمعيات الإقليمية والمركزية للمكفوفين بجمهورية مصر العربية (ملحق ٥) وذلك بهدف استطلاع آرائهم حول :

. مدى مناسبة الهدف العام للبرنامج .

. مدى مناسبة أغراض البرنامج .

. مدى مناسبة محتوى البرنامج .

. الدقة العلمية والصياغة اللغوية داخل البرنامج .

. مدى مناسبة أساليب ومعينات التدريب داخل البرنامج .

. صلاحية البرنامج للتطبيق .

وقد حرص الباحث على مقابلة بعض السادة الخبراء أثناء فحصهم

للبرنامج حتى يتمكن الباحث من مناقشتهم والإجابة على استفساراتهم

والإقتداء بآرائهم حول البرنامج .

الصورة النهائية للبرنامج :

بعد استعراض آراء الخبراء وتحليلها قام الباحث بإجراء التعديلات التي اقترحها السادة الخبراء وبذلك أصبح البرنامج فى صورته النهائية (ملحق ١).

تطبيق البحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات النفسية قيد البحث وهى : جودة الحياه ، مفهوم الذات وذلك خلال الفترة من ٢٠١١/٢/٦م إلى ٢٠١١/٢/٩م

تطبيق البرنامج :

قام الباحث عقب الانتهاء من القياس القبلى بتطبيق البرنامج التروحي الرياضي المقترح على العينة وذلك فى الفترة من ٢٠١١/٢/١٠م إلى ٢٠١١/٥/٥م وذلك بمقر الصالة المغطاة بكلية التربية الرياضية- جامعة المنيا بواقع وحدتين أسبوعيا .

القياس البعدى :

بعد انتهاء الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات النفسية قيد البحث وهى : جودة الحياه ، مفهوم الذات ، وذلك خلال الفترة من ٢٠١١/٥/٦م إلى ٢٠١١/٥/٩م ، وبنفس الشروط التى اتبعت فى القياس القبلي .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

التحقق من صحة الفرض الأول والذى ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث فى جودة الحياة لصالح القياس البعدى .

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة

قيود البحث في جودة الحياة (ن = ٢٠)

المقياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة ايتا ^٢
الرضا عن جودة الحياة الأسرية	67.4	74.25	6.85	4.91	6.24	٠.٠١	٠.٦٧
جودة الصحة العامة	55.0	62.90	7.90	3.67	9.63	٠.٠١	٠.٨٣
الجودة النفسية	64.6	70.10	5.50	9.05	2.72	٠.٠٥	٠.٢٨
جودة شغل الوقت وإدارته	63.9	68.65	4.75	4.24	5.01	٠.٠١	٠.٥٧
جودة العلاقات	73.0	77.05	4.00	4.23	4.23	٠.٠١	٠.٤٨
جودة الدور الاجتماعي	35.6	39.30	3.65	2.37	6.89	٠.٠١	٠.٧١
الدرجة الكلية	359.60	392.25	32.65	18.64	7.83	٠.٠١	٠.٧٦

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) =

$$٢.٠٩ = (٠.٠١) ٢.٨٦$$

يتضح من جدول (١) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في جودة الحياة ولصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيم معاملات ايتا ما بين (٠.٢٨ : ٠.٨٣) مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في تحسين جودة الحياة لدي العينة قيد البحث .

جدول (٢)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

قيد البحث في جودة الحياة (ن = ٢٠)

المقياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن
الرضا عن جودة الحياة الاسرية	67.40	74.25	10.16%
جودة الصحة العامة	55.00	62.90	14.36%
الجودة النفسية	64.60	70.10	8.51%
جودة شغل الوقت وإدارته	63.90	68.65	7.43%
جودة العلاقات	73.05	77.05	5.48%
جودة الدور الاجتماعي	35.65	39.30	10.24%
الدرجة الكلية	359.60	392.25	9.08%

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

. تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في جودة الحياة ما بين (٥.٤٨% : ١٤.٣٦%) ، مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في تحسين جودة الحياة لدى أفراد المجموعة قيد البحث .

التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مفهوم الذات لصالح القياس البعدي .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

قيد البحث في مفهوم الذات (ن = ٢٠)

المقياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت	مستوي الدلالة	قيمة ايتا ^٢
مفهوم الذات	90.30	100.80	10.50	10.48	4.48	٠.٠١	٠.٥١

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) =
 $2.09 = (0.01) 2.86$
 يتضح من جدول (٣) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مفهوم الذات ولصالح القياس البعدي ، كما بلغت قيمة معامل ايتا (٠.٥١) مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في تحسين مفهوم الذات لدي العينة قيد البحث .

جدول (٤)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

قيد البحث في مفهوم الذات (ن = ٢٠)

المقياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن
مفهوم الذات	90.30	100.80	%١١.٦٣

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

. بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى مفهوم الذات (١١.٦٣%) ، مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح فى تحسين مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة قيد البحث .

التحقق من صحة الفرض الثالث والذى ينص على :

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى العينة قيد البحث .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى العينة

قيد البحث فى القياس البعدي (ن = ٢٠)

مفهوم الذات		المقياس	
مستوى الدلالة	قيمة ر		
٠.٠١	٠.٥٩	الرضا عن جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة
٠.٠١	٠.٦٢	جودة الصحة العامة	
٠.٠٥	٠.٥٥	الجودة النفسية	
٠.٠١	٠.٨٠	جودة شغل الوقت وإدارته	
٠.٠١	٠.٨٢	جودة العلاقات	
٠.٠٥	٠.٤٦	جودة الدور الاجتماعي	
٠.٠١	٠.٧٣	الدرجة الكلية	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) =

$$٠.٤٤٤ = (٠.٠١) = ٠.٥٦١$$

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة ومفهوم

الذات لدى العينة قيد البحث فى القياس البعدي .

التحقق من صحة الفرض الرابع والذي ينص على :

يختلف ترتيب محاور مقياس جودة الحياة لدي العينة قيد البحث في القياس البعدي .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والنسبة المئوية والترتيب لمحاور مقياس

جودة حياة لدي العينة قيد البحث في القياس البعدي (ن = ٢٠)

الترتيب	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	المقياس
٤	%74.25	74.25	الرضا عن جودة الحياة الأسرية
٥	%74.00	62.90	جودة الصحة العامة
٦	%73.79	70.10	الجودة النفسية
٣	%76.28	68.65	جودة شغل الوقت وإدارته
٢	%77.05	77.05	جودة العلاقات
١	%78.60	39.30	جودة الدور الاجتماعي
	%75.43	392.25	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

. تراوحت النسبة المئوية لأبعاد مقياس جودة الحياة لدي العينة قيد البحث في القياس البعدي ما بين (٧٣.٧٩% : ٧٨.٦٠%) ، حيث جاء في الترتيب الأول بعد (جودة الدور الاجتماعي) ، كما جاء في الترتيب الثاني (جودة العلاقات) ، كما جاء في الترتيب الثالث (جودة شغل الوقت وإدارته) ، كما جاء في الترتيب الرابع (الرضا عن جودة الحياة الأسرية) ، كما جاء في الترتيب الخامس (جودة الصحة العامة) ، كما جاء في الترتيب السادس والأخير (الجودة النفسية) .

تفسير النتائج ومناقشتها :

في ضوء نتائج البحث، وتحقيقاً لفروضه، ووفقاً للنتائج التي تم التوصل إليها يبين الباحث مايلي:

يتضح من خلال جدول (١، ٢، ٣، ٤) أن البرنامج الرياضي ذو تأثير إيجابي دال علي جميع المتغيرات قيد البحث جودة الحياه ومفهوم الذات . ويعزو الباحث ذلك إلي أن البرنامج الرياضي وبما يحويه من أنشطة وما تخلله من أنشطة تنافسية و تمارينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة التمارينات التي تعمل علي تنمية القوة العضلية وكذلك التمارينات التي تعمل علي تنمية الحواس الأخرى مما يشعر المعاق بتحسن في جسمه وكذلك استخدامه لبقية الحواس بشكل جيد يساعده علي تعويض النقص البصري لديه وينعكس ذلك عليه بالرضا والسرور وخاصة إذا لاحظ الآخرون هذا التغير وأبدوا إعجابهم به مما يزيد من تقديره لجسمه فيرتفع مفهوم الذات البدنية لديه مما يؤدي لرفع مفهوم الذات ككل فالتقدير الإيجابي للجسم من جانب الفرد يؤدي لتقدير إيجابي لمفهوم الذات ككل وبالعكس فالتقدير السلبي تجاه الجسم يتولد عنه مفهوم ذات سلبي .

كما أن البرنامج يتضمن مجموعة من الألعاب الجماعية و الصغيرة لما لها من ردد فعل في إتاحة الفرصة للكفيف للاختلاط بزملائه ، و بذلك تنمو لديه مهارات الاتصال الاجتماعي بالآخرين و يبدأ في تكوين صداقات و علاقات اجتماعية و التي لها دورها تؤثر تأثيراً إيجابياً علي الذات الاجتماعية للكفيف و التي تمثل بعداً هاماً في تكوين مفهوم الذات.

كما ساعدت الألعاب التنافسية و ما خلقتة من مواقف فوز وهزيمة و التي تساعد الكفيف علي التعرف علي ذاته و تقبلها حيث يتيقن الكفيف بأن بإمكانه

الفوز والتنافس وأنه يهزم وينهزم وبذلك يكتشف قدراته وإمكانياته التي كان يعتقد أن لا قيمة لها، وكذلك تلعب الأنشطة التنافسية دوراً هاماً في إحساس الكفيف بقيمته الشخصية عندما يجد نفسه في فريق يفوز ويكون له دوراً في هذا الفوز فيدرك حينئذ أنه عضو فعال في الجماعة مما ينعكس علي تقييمه لذاته ولشخصيته ويبدأ في الابتعاد تدريجياً لنقده لذاته، ونظراً لما تنطوي عليه الألعاب التنافسية من قوانين خاصة بطريقة اللعب وسلوكيات اللاعبين داخل الملعب مثل احترام الخصم والحكام ومعاملة الزملاء باحترام ، وبالتالي فإن التزام الكفيف بهذه القوانين يعتبر صاحب أكبر أثر في تحسن مفهوم الذات لديه . وكما أن مناسبة التمرينات لطبيعة الإعاقة ينتج عنه نجاح الكفيف في أداء التمرينات مما يساعد علي تقبله لذاته والتعرف علي إمكانياته فتزداد خبرات النجاح لديه وكذلك ثقته في نفسه . ويتفق هذا مع كلا من دراسة "أميرة طه بخش" (٢٠١٠) ، دراسة "عبد التواب محمود عبد التواب" (٢٠٠٧) ، وهذا يؤكد أن لبرنامج الرياضي أثر تأثيراً إيجابياً علي مفهوم الذات وجودة الحياه لدي المكفوفين .

ويتضح من جدول (٦,٥) ما يلي :

. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدي العينة قيد البحث في القياس البعدي . ويعزو الباحث ذلك إلى أن جودة الحياة المتعلقة بجودة الصحة العامة والصحة النفسية وجودة شغل الوقت وإدارته وجودة العلاقات و جودة الدور الاجتماعية تنمو من خلال ممارسة المكفوف للبرنامج الرياضي وبما يحويه من أنشطة تساعد علي الأحساس بجودة الصحة العامة وكذلك صحة النفسية من خلال أدائة للتمرينات البدنية والالعاب الترويحية كذلك يؤثر البرنامج في شغل وقت الفراغ الموجود

عند المكفوف شغلا إيجابيا مما يؤثر علي جودة شغل الوقت وإدارته ،
ومفهوم الذات يزداد كلما شعر المكفوف بجودة صحته النفسية والجسمية من
خلال ممارسة الأنشطة داخل البرنامج الرياضي مما يجعل العلاقة ايجابية
بين جودة الحياة ومفهوم الذات وهذا يتفق مع دراسة كلا من دراسة " أميرة
عبد السلام شبل"(٢٠٠١) ودراسة "زينيب محمود شقير "(٢٠٠٩) ودراسة "
محمد علي نهراوي ، علي علي السعيد (٢٠٠٩)

الإستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث أستخلص الباحث ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي
للمجموعة قيد البحث في جودة الحياة ولصالح القياس البعدي ، كما تراوحت
قيم معاملات ايتا ما بين (٠.٢٨ : ٠.٧٣) مما يدل على ايجابية البرنامج
المقترح في تحسين جودة الحياة لدي العينة قيد البحث .

. تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد
البحث في جودة الحياة ما بين (٥.٤٨% : ١٤.٣٦%) ، مما يدل على
ايجابية البرنامج المقترح في تحسين جودة الحياة لدي أفراد المجموعة قيد
البحث .

. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي
للمجموعة قيد البحث في مفهوم الذات ولصالح القياس البعدي ، كما بلغت
قيمة معامل ايتا (٠.٥١) مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في تحسين
مفهوم الذات لدي العينة قيد البحث .. بلغت نسبة التحسن المئوية بين
القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مفهوم الذات (١١.٦٣%)
، مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في تحسين مفهوم الذات لدي أفراد

المجموعة قيد البحث .. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدي العينة قيد البحث في القياس البعدي .
. تراوحت النسبة المئوية لأبعاد مقياس جودة الحياة لدي العينة قيد البحث في القياس البعدي ما بين (٧٣.٧٩% : ٧٨.٦٠%) ، حيث جاء في الترتيب الأول بعد (جودة الدور الاجتماعي) ، كما جاء في الترتيب الثاني (جودة العلاقات) ، كما جاء في الترتيب الثالث (جودة شغل الوقت وإدارته) ، كما جاء في الترتيب الرابع (الرضا عن جودة الحياة الأسرية) ، كما جاء في الترتيب الخامس (جودة الصحة العامة) ، كما جاء في الترتيب السادس والأخير (الجودة النفسية) .

التوصيات :

بناء على ما توصل إليه الباحث من نتائج واستخلاصات هذا البحث وفي حدود الإجراءات والعينة والمنهج المستخدم يوصى الباحث بما يلي:

- استخدام هذا البرنامج الترويحي الرياضي في المدارس الخاصة بالمكفوفين وتعميمة علي مستوى الجمعيات الخاصة بالمكفوفين.
- الأهتمام بالنشاط الترويحي الرياضي لتلك الفئة لأنهم محرومون من ممارسة تلك الأنشطة وتخصيص مشرفين متخصصين لتنفيذ تلك البرامج الترويحية .
- الأهتمام بتصميم برامج ترويحية رياضية مماثلة لتحسين العوامل النفسية والاجتماعية لفئة المكفوفين لأنهم في أشد الأحتياج لمثل هذه البرامج التي تخرجهم من عزلتهم وتدمجهم داخل المجتمع الذي يعيشون فيه .
- توجيه اهتمام المراكز البحثية والدراسات في الجامعات إلى مجال المكفوفين نظرا لندرة الدراسات العربية التي تناولت هذا المجال .

- التوسع في إنشاء أقسام التربية الخاصة في كليات التربية الرياضية للمساهمة في إعداد الكوادر المتخصصة القادرة على الإفادة مع إمكانية التخصص في مجال الإعاقات المتعددة مثل إعاقة كف البصر.
- تعاون كليات التربية الرياضية والمراكز المتخصصة مع المراكز العالمية والهيئات العاملة في مجال التربية الخاصة للتعرف على أحدث المستجدات في مجال تمكين الأشخاص المكفوفين الذي تتلاحق فيه التغيرات بشكل مدهش خلال السنوات الأخيرة .

قائمة المراجع

- ١- أشرف عبد القادر محمد (٢٠٠٥): تحسين جودة حياة المعاق، مؤتمر تطوير الأداء في مجال الوقاية من الإعاقة، مكتب التربية العربي بدول الخليج ، الرياض، السعودية .
- ٢- آمال صادق، وفؤاد أبوحطب (١٩٩٤): علم النفس التربوي ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .

- ٣- أميرة طه بخش (٢٠١٠): جودة الحياة وعلاقتهم بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.
- ٤- أميرة عبد السلام شبل (٢٠٠١) : "برنامج العاب صغيرة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لضعاف البصر من (٩-١٢) سنة" ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٥- إيمان محمد هدهود و صفية محمد صقر (١٩٩٩): " برنامج مقترح لحركات متخيلة من الطبيعة باستخدام الموسيقى كنشاط تروحي وأثره علي الأداء الحركي لدي الطفل المعاق ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية .
- ٦- إيمان أحمد خميس (٢٠١٠): جودة حياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدي معلمات رياض الأطفال ، المؤتمر الثالث لكلية العلوم التربوية (تربية المعلم وتأهيله) جامعة جرش، الأردن .
- ٧- تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- جبر محمد جبر (٢٠٠٥) : علم النفس الإيجابي ، المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة ، كلية التربية، جامعة الزقازيق، في الفترة ١٥ . ١٦ مارس،.
- ٩- جمال الخطيب (١٩٩٩): الإعاقة البصرية، الجامعة الأردنية، عمان .
- ١٠- حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات (١٩٩٨): التربية الرياضية والترويح للمعوقين، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- خليل المعاينة، ومصطفى القمش، ومحمد البولكير (٢٠٠٠): الإعاقة البصرية،

دار الفكر للطباعة والنشر، عمان .

١٢- رانيا عبد المعز الجمال (٢٠٠٣): سياسات تعليم الاطفال المكفوفين بمرحلة ما قبل المدرسة في كل من مصر وفرنسا وبلجيكا (دراسة مقارنة) ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .

١٣- زينب محمود شقير(٢٠٠٩): " الصحة النفسية الايجابية وجودة الحياة- المساهمة الايجابية لعلم النفس في تحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى حالة صداع توتري (نفسي) عبر الدردشة بالانترنت " الشات "، المؤتمر السنوي السادس لقسم علم النفس، " جودة الحياة وعلم النفس "، جامعة طنطا، كلية الآداب، من ٢٦ إلى ٢٨ ابريل.

١٤- سهير عبدالحفيظ عبدالجواد(٢٠١٠):"استخدام المدخل الإسكندنافي في تنمية التواصل لدى الأشخاص الصم المكفوفين وعلاقته بجودة الحياة كما تتركها أمهاتهم" ، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، ٢٠١٠ م .

١٥- شاهر خالد سليمان : " قياس جودة الحياه وتأثير بعض المتغيرات عليها لدي طلاب جامعة تبوك"، كلية المعلمين ، جامعة تبوك ، المملكة العربية السعودية .

١٦- صبحي محمد سراج وهالة عمر(٢٠٠٦) " بعنوان "تأثير برنامج تروحي رياضي علي تعديل بعض سلوكيات المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية " ، كلية التربية الرياضية / جامعة طنطا .

١٧- عادل عز الدين الأشول(٢٠٠٥) : نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي، المؤتمر العلمي الثالث، الإنمط النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة بكلية التربية ، جامعة الزقازيق في الفترة من ٥-٦ مارس.

- ١٨- **عبد التواب محمود عبد التواب (٢٠٠٧)** : فاعلية برنامج تروحي رياضي علي ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- ١٩- **عبد الرحمن حسين (٢٠٠٥)**: تربية المكفوفين وتعليمهم، القاهرة، عالم الكتب.
- ٢٠- **فوقية حسن رضوان (٢٠٠٥)**: "علم النفس التطبيقي وجودة الحياة" ، المؤتمر العلمي الثالث (الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة)، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- ٢١- **فاروق عبد الفتاح وفاتن فاروق (٢٠٠٠)** : دليل مقياس مفهوم الذات، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .
- ٢٢- **محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز (١٩٩٨)**: الترويح بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٢٣- **محمد خلف ضاحي (٢٠٠٥)**: " تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية عليالتوازن الثابت والحركي للتلاميذ المكفوفين كليا من (٩-١١) سنة " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- ٢٤- **محمد إبراهيم غنيم (٢٠١٠)** : " برنامج أرشادي للأمهات والمعلمات لتنمية مهارات التعامل مع الطفل الكفيف لتحسين جودة الحياه لدية في مرحلة رياض الأطفال " ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية رياض الأطفال ، جامعة الأسكندرية .
- ٢٥- **محمد حامد الهنداوي (٢٠١٠)** : " الدعم الاجتماعي وعلاقتة بجودة الحياه لدي المكفوفين بمحافظةات غزة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة .

- ٢٦- محمد علي نهراوي ، علي علي السعيد (٢٠٠٩): برنامج أرشادي لخفض الأكتئابية وتحسين جودة الحياه لدي عينة من المكفوفين ، مؤتمر اتعليم للجميع ، وآفاق جديدة في تعليم الفئات المهمشة في الوطن العربي . ٢٨-٢٩ مارس ، كلية الآداب ، جامعة السلطان قابوس ، عمان .
- ٢٧- هاله فاروق متولي (٢٠٠١): "تأثير إستخدام الالعب الصغيرة علي القدرات الإدراكية للأطفال المكفوفين "، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

المراجع الأجنبية :

28. Albertini, G. (2004) Quality Of Life of Persons with Intellectual Disabilities An On - Going Study, Journal Of Intellectual Disability Research, Vol. 48, PP.464- 499.
29. Antle, B., (2005) A Family's Adaptation To A Child's Blindness, Journal Of Visual Impairment & Blindness, Vol.99 (4), PP. 209-2018.
30. Banham, L., (2000) The Role Of Emotional Stability In The Process Of Adjustment To Visual Impairment, Dissertation Abstracts International, Vol.63 (4-C), PP.866
31. Barger, S., (1998) What Are Quality of Life Measurements Measuring ? British Medical Journal; Vol. 316 (7130), PP. 342-346
32. Berg, O., (2005) Improving The Quality Of Life For Blind Adolescence, United Nation Center For Human Settlements.

33. Cummins, R., (1994) The Comprehensive Quality Of Life Scale: Instrument Development And Psychometric Evaluation On College Staff And Student; Educational & Psychological Measurement, vol. 54 (2), PP.372- 383.
34. Donovan, J., (1998) Reporting On Quality Of Life In Randomized Controlled Trials; Bibliographic Study; British Medical Journal, Vol.317, PP. 1191-1195
35. Giannias, D., (1998) A Quality Of Life Based Ranking Of Canadian Cities; Urban Studies; Vol.35 (12), PP. 2141-2152.
36. Vickerman, V. : The Economics of leisure and Tomorrow , American Social Review, December, 1995 .
37. Hoff, E. (2002) Quality Of Life For Persons With Disabilities, Journal Of the American Medical Association, Vol. 280 (6), PP. 716-725

ملخص البحث

✓ باللغة العربية

✓ باللغة الإنجليزية

فاعلية برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين جودة الحياه ومفهوم الذات لدى الأطفال المكفوفين بمدينة المنيا
د° / رمضان محمود عبد العال

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج ترويحي رياضي من إعداد الباحث لمعرفة مدي فاعليته علي كلا من جودة الحياه ومفهوم الذات لدي المكفوفين بالمرحلة الأعدادية بمحافظة المنيا وتكونت عينة البحث من عينة عمدية عددها (٢٠) مكفوف من المرحلة الاعدادية وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بقياس (قبلي - بعدي) وأستخدم الباحث مقياس جودة الحياه من إعداد محمد

• مدرس بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية . جامعة المنيا .

حامد الهنداوي ومقياس تنسي لمفهوم الذات وأستغرق تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي (١٢) أسبوعاً بواقع وحدتين أسبوعياً مدة الوحدة (٤٥) دقيقة وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها البحث توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في جودة الحياة و مفهوم الذات لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيم معاملات ايتا ما بين (٠.٢٨ : ٠.٧٣) مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح فى تحسين جودة الحياة لدي العينة قيد البحث استخلاصات يوصي الباحث: إستخدام هذا البرنامج الترويحي الرياضي وتعميمة علي مستوي الجمعيات والمدارس الخاصة بالمكفوفين . - الأهتمام بالنشاط الترويحي الرياضي لتلك الفئة لأنهم محرومون من ممارسة تلك الأنشطة وتخصيص مشرفين متخصصين لتنفيذ تلك البرامج الترويحية . توجيه اهتمام المراكز البحثية والدراسات في الجامعات إلى مجال المكفوفين نظرا لندرة الدراسات العربية التي تناولت هذا المجال - اهتمام مقدمي الخدمات على المستويين الرسمي وغير الرسمي بتوعية ، وتمكين أسر الأشخاص المكفوفين عامة ، والأمهات خاصة من مهارات التواصل مع أطفالهن على أن تتم بوسائل وطرق تتعد عن النمطية .

The effectiveness of the program of recreational athlete proposal to improve the quality of life And self-concept among blind children in Minya

Dr / Ramadan Mahmoud Abd el-Aal

The current research aims to design a program of recreational athlete prepared by the researcher to determine its effectiveness on both quality of life and self-concept have a blind middle school in Minia Governorate The sample consisted of a sample of intentional number (20) desisted from middle school and the researcher used Altejrebia for one set measured (tribal - after me) and the researcher used measure of the quality of life of the preparation of Mohamed Hamed al-Hindawi and scale forget the self-concept and took the implementation of the program of recreational sports (12) weeks by two units per week duration of

the unit (45) minutes and was one of the most important findings of the research are no statistically significant differences between the average indices pre and post for the group under discussion in the quality of life and self-concept in favor of dimensional measurement , as the values of coefficients ranged between ETA (0.28 : 0.73) indicating a positive program proposed to improve the quality of life I have a sample in question.

The conclusions of the researcher recommends : The use of this recreational sports program and circulated to the level of associations and private schools for the blind . - Interest in recreational sports activity for that category because they are deprived of the exercise of those activities and the allocation of specialized supervisors to implement those recreational programs .

Attention , research centers and studies in the universities to the blind area because of the scarcity of Arabic studies that addressed this area - the attention of service providers , both formal and informal educate , and empower the families of blind people in general, and mothers in particular communication skills with their children that are the means and ways to move away from stereotypes.

Lecturer, Department of Recreation Sports College of Physical Education, Minia University