برنامج رياضي لخفض القلق وتحسين مفهوم الذات والمهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين بصرياً

م.د/ ايهاب جابر محمد

مدرس دكتور بقسم علم النفس الرياضي – بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة اسوان

المقدمة ومشكلة البحث

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وفي أحسن صوره ، ولحكمة ما يراها الخالق سبحانه وتعالي 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 عاجزا عن تحقيق إحتياجاته" وعلي هذا فالمعاق ليس هو ذلك الشخص ذو العاهة الظاهرة، كالأعمي والأصم والأعرج وإنما هو كل إنتقاص لوظيفة حيوية في جسم الإنسان، وهناك عدة أنواع من الإعاقات مثل الإعاقات السمعية والبصرية والحركية والعقلية .

وتعد أن السنوات الأخيرة شهدت إهتماما علميا وعمليا بالإعاقة والمعاقين باعتبار أن الإنسان كائن إجتماعي لا يمكن أن يعيش بعيدا عن الآخرين، بل يحتاج إلي التفاعل الإيجابي معهم والإرتباط 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 بأقصي ما تمكنهم قدراتهم وطاقاتهم، كما يرجع هذا الإهتمام أيضا إلي تغير النظرة المجتمعية لهؤلاء الأفراد. (٩:٣)

الى أن قضية تعليم ذوي الإحتياجات الخاصة وتأهيلهم تمثل تحديًا حضاريًا للأمم والمجتمعات، لأنها قضية إنسانية بالدرجة الأولى، يمكن أن تعوق تقدم الأمم، باعتبار أن المعوقين يمثلون نسبة لا تقل عن ١٠% من مجموع السكان على المستوى المحلي والدولي، وتشكل هذه الأعداد الكبيرة من ذوي الإحتياجات الخاصة فاقدًا تعليميًا، يهدد الاقتصاد الوطني والعالمي، وطبقًا لبعض الإحصائيات المعلنة عبر الإنترنت فإن عدد المعاقين في العالم يبلغ ٦٠٠ مليون شخص، أكثر من ٨٠% منهم في الدول النامية.(٢٤:١٢)

ومهما 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 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 تدريبًا 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)(٨١:٢٠)

ويذكر **أبو النجا عز الدين (٢٠٠٣) عن** تعريف **الجمعية العامة للأمم المتحدة** في إعلان حقوق المعاقين ٩ ديسمبر ١٩٧٥والذي ينص علي أن المعاقين هم مجموعة الأفراد غير القادرين علي الإعتماد علي أنفسهم كليا أو جزئيا 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 عضويا ، عقليا،أو جسميا (١: ٢١٦).

وللإعاقة ردود فعل على حياة الفرد المعاق لأن المشكلات النفسية التي تسببها الإعاقة تعد صاحبة التأثير البالغ عليه حيث تعوقه 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)

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.(١١:١٣)

وأن مفهوم الذات 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)

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)

ويذكر "**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 أخري 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 درجه 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)

ويري " **ايمن زهران**" (٢٠٠٦م) أن مهارات الحياة تشير إلى مستوى النمو الوجداني للفرد، كما تشير أيضا إلى نمط حياه الفرد هذا وتوجد اختلافات كبيرة في اكتساب مهارات الحياة اليومية بين الأشخاص إذا كانوا عادين أو من ذو الاحتياجات الخاصة وتتمثل تلك المهارات في التواصل مع الآخرين وإدارة الذات أو الاستقلالية والأنشطة وعادات الأكل والشرب والنوم ومهارات كثيرة أخرى وبالنسبة للطفل المعاق عادتا تنخفض لديه القدرة على التكيف في المهارات الحياتية لدية.(٨١:٩)

وفى هذا الصدد يشير كولدرين سيورل **Cloudine Sherill** (١٩٩٩م) أنة يمكن مساعدة الطفل المعاق على الشعور بالكفاءة والفعالية من خلال اكسابة العديد من المهارات التي تشعرة بان له دور وقيمة ومن ثم يعتمد على نفسة فيقل اعتماده على الآخرين ويحظى بتقديرهم واحترامهم مما يساعد على مواجهة الحياة الاجتماعية بشكل أفضل.(٣٠:٣٠)

وتعتبر المهارات الحياتية من أهم تلك المهارات التي لها دور فعال حيث تمثل ضرورة لجميع الأفراد في اى مجتمع بصفة عامة وللمعاقين بصفة خاصة فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوقفوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوقفوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه مما يساعدهم على حل المشكلات اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة.(١٤:٣١)

وفى هذا الصدد يشير " سجنورلى ,Signorelli"(٢٠٠٥م) أن المهارات الحياتية هي

مجموعة المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو ايجابي في محيطة وتجعلة قادراً على التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحديتها بما يساعد على تعزيز الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية.(٣٤:٣٢٠)

ويذكر "**تبرر سون Thompson**" (٢٠٠١م) بان المهارات التي يتدرب الأطفال المعاقون عليها حتى يكونوا قادرين على الاعتماد على أنفسهم مع إمكانية قضاء حاجاتهم اليومية والتي تزيد من قدراتهم على الاعتماد على أنفسهم مما يساعدهم على أن يعيش حياه أكثر استقلالية.(٣٥:٧٩)

ويرى الباحث أن الأنشطة الرياضية تعتبر مجالا خصبا يكتسب منه الفرد القيم النفسية والإجتماعية ، لذا فإن توفير البرامج الرياضية المناسبة للمعاق بصريا يعتبر واجبا من واجبات المجتمع نحو أبنائه ، حيث أن نجاح تلك البرامج يعتمد إلى حد كبير على مدى فهم المسئولين لطبيعة الإعاقة البصرية ، ولقد اهتمم الباحث بدراسة بعض الجوانب النفسية للأطفال المعاقين بصريا حيث أنهم يمثلون قطاعا كبيرا في المجتمع، ويجب أن ينالوا الرعاية الكافية أسوة بالآخرين ، حيث أتضح عدم وجود برامج أو أنشطة رياضية خاصة بهم الأمر الذي يتطلب ضرورة الإهتمام بهم ورعايتهم ووضع برامج خاصة تتناسب ونوع الإعاقة حتى نساهم في تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية السليمة لدى هذه الفئة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج رياضي لخفض القلق ومستوى مفهوم الذات والمهارات الحياتية لدى المعاقين بصرياً وذلك من خلال التعرف على:

١. – تصميم برنامج رياضي للأطفال المعاقين بصرياً.
٢. تأثير البرنامج على خفض القلق لدي الأطفال المعاقين بصرياً.
٣. تأثير البرنامج على مفهوم الذات لدي الأطفال المعاقين بصرياً
٤. تأثير البرنامج على المهارات الحياتية لدي الأطفال المعاقين بصرياً.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى القلق النفسي لدى المعاقين بصريا عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى مفهوم الذات لدى المعاقين بصريا عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى المهارات الحياتية لدى المعاقين بصريا 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)

القلق:

عبارة عن خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديدا واضحا.(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 تأثراً كبيراً بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الإنفعالية في حياته وبتفسيراته لاستجاباتهم نحوه.(٣:١٩)

المهارات الحياتية:

مجموعة من المهارات المتصلة بالبيئة التي يعيش فيها الطفل وما يتعلق بها من معارف وقيم واتجاهات يتعلمها بصورة مقصودة ومنظمة عن طريق مجموعة من الأنشطة والتطبيقات العملية، وتهدف إلى بناء شخصيته المتكاملة بما يمكنه من تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتجعل منه فرداً صالحاً.(٤:٩)

الدراسات السابقة

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

– دراسة حنان سعيد السيد (٢٠٠٧م)(١٤) بعنوان" ضغوط الحياة واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتهما 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

أرشادى لتحسين قدرتهم على تحسين قدرتهم على التغلب على تلك المعوقات، واستخدمت الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على المكوفين بمدرسة النور للمكفوفين بالإسكندرية، وكانت من أهم النتائج أن السمات الشخصية كتقدير ألذات والمثابرة له علاقة ايجابية على تحسين مستوى التغلب على معوقات الحياة لدى المكفوفين عينة البحث.

- قامت " أمل محمد فتحي"(٢٠٠٦)(٨) بدراسة استهدفت التعرف علي تأثير برنامج رياضي علي بعض المشكلات السلوكية لدي المعاقين بصريا بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث علي (٢١) أحدى 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 على (٢٠٠٢م)(٤) بعنوان" تأثير استخدام وسيلتي التوجية المكاني والمجسمات على سرعة تعلم أساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا ومستوى التحصيل الذكائى، استهدفت الدراسة تأثير استخدام كل من وسيلتي (التوجيه المكاني والمجسمات) على سرعة التعلم ومستوى التحصيل الذكائى في أساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على مكفوفين بمدرس النور بمحافظة الإسكندرية وكانت من أهم النتائج إستخدام المجسمات في المواقف التعليمية التمهيدية لأساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصرياً لزيادة دافعيتهم ثم استخدام التوجيه المكاني في المواقف التعليمية التالية لزيادة فاعليتها في الأداء الحركي و التحصيل المعرفي عن الجسمات.

- دراسة "**جاكو، فيرجينيا Jacko, Virginia**" (٢٠١٣م)(٣٢) بعنوان " برنامج العاب لدى الأطفال المكفوفين"(نموذج مقترح للتدخل لمحو أمية الأطفال وتحسين التنشئة الاجتماعية من خلال اللعب) تهدف الدراسة للتعرف على تأثير استخدام اللعب المبكر لمحو أمية الأطفال المكفوفين وتحسين التنشئة الاجتماعية واستخدم الباحثون المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على الأطفال المكفوفين ومقدمي الرعاية والمساندة الاجتماعية وكانت من أهم النتائج ساعد أسلوب اللعب على تحسين عملية تطوير قدراتهم في تحسين مهاراتهم في التعامل مع البيئة.

- دراسة "**سامسون ريبورتس Emerson, Robert S**" (٢٠٠٦م)(٣٣) بعنوان " تحديد مهارات التوجه والحركة لدى الأطفال والشباب المكفوفين، استهدفت الدراسة بناء استمارة تحديد

المهارات التوجه والحركة الخاصة للأطفال المكفوفين واشتملت عينة البحث على (٢٠) خبيراً في مجال التوجه والحركة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت من أهم النتائج التوصل إلى قائمة بمهارات التوجه والحركة راعت الظروف البصرية والظروف البيئة المحيطة بالطفل الكفيف.

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 .

- تحديد المنهج المستخدم لتطبيق التجربة.

- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من خلال متوسط القياسات القبلية والبعدية وذلك لتحقيق أهداف وفروض البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على الأطفال المعاقين بصريا دار الامل للرعاية بمحافظة المنيا في العام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ ، وقد بلغ حجم المجتمع (٦٠) طفل وطفلة وتراوحت أعمارهم ما بين ٩ إلى ١٢ سنة ، وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائيه قوامها (٤٠) أربعون طفلا" 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 والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء 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
مقياس المهارات الحياتية	درجة	١١,٨٠	١١,٥٠	٢,١٨	١,١٢

يتضح من جدول (١) أنة تراوحت قيم معاملات الإلتواء لمتغيرات: السن، والقلق ، ومفهوم الذات ، المهارات الحياتية لدى عينة البحث ما بين (١,١٢ : -٠,٥٧) ، أي إنها تنحصر ما بين (±٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع البيانات تحت المنحى الاعتدالي في تلك المتغيرات .

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات التالية :

أولا : المقاييس النفسية

١- مقياس القلق للمكفوفين — **إعداد / عادل الأشول ، وعبد العزيز الشخص**

٢- مقياس مفهوم الذات للأطفال — **أعداد / إعداد / عادل الأشول**

٣- استمارة المهارات الحياتية للأطفال — **أعداد الباحث**

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 ، وتتم 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 وتنحصر 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 الإرتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي (٢) يوضح النتيجة .

جدول (٢) معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس
القلق للمكفوفين والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

رقم العبارة	معامل الإرتباط	رقم العبارة	معامل الإرتباط	رقم العبارة	معامل الإرتباط	رقم العبارة	معامل الإرتباط
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 الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القلق للمكفوفين والدرجة الكلية له ما بين (٠,٥٧٩ ، ٠,٨٤٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمقياس.

ب- الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بإستخدام طريقة إعادة الإختبار حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (٢٠) عشرون طفلا من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية ثم أعيد التطبيق على نفس العينة وبنفس شروط التطبيق الأول وبفاصل زمني قدرة (١٥) خمسة عشر يوما 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

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

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

يتضح من جدول رقم (٣) أنة قد بلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (٠,٨٢٠) وهو معامل إرتباط دال إحصائيا 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 والإجتماعية ، وتشير الإجابة على عبارات المقياس إلى تقدير الطفل لذاته ومشاعره نحو نفسه وتتم 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 الإرتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي (٤) يوضح النتيجة .

جدول (٤) معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مفهوم الذات والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

رقم العبارة	معامل الإرتباط	رقم العبارة	معامل الإرتباط	رقم العبارة	معامل الإرتباط	رقم العبارة	معامل الإرتباط
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 الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مفهوم الذات والدرجة الكلية له ما بين (٠,٦٠١ ، ٠,٨٥٣) وهى معاملات إرتباط دالة إحصائيا 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

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

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

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

٣-استمارة قياس المهارات الحياتية:

في ضوء المراجع العلمية والدراسات النظرية الخاصة بخصائص واحتياجات الأطفال (٢)،(٨)،(١١)،(١٧) المعاقين في تم تحديد المهارات آلاتية في استمارة قياس المهارات الحياتية لدى عينة البحث:-

١- مهارات اقتصادية.

٢- مهارات معرفية.

٣- مهارات لغوية.

٤- مهارة حل المشكلات.

تم عرض الاستمارة في محاورها الأولى على السادة الخبراء والمبينة أسمائهم مرفق (١) وكذلك الخبراء في مركز التأهيل والإعاقة بمحافظة المنيا وكذلك الخبراء في مجال علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية-وطبقا لأراء السادة الخبراء تم تعديل الاتى:-

١- **مهارات رعاية الذات:** وتعتبر عن قدرة الطفل المعاق بصرياً على رعاية ذاتة باستقلالية في حدود قدراتة.

٢- **مهارات اجتماعية:** تعبر عن قدرة الطفل المعاق بصرياً على إقامة علاقات جيدة مع زملائة ومشرفيه وإفراد أسرته.

٣- **مهارات اقتصادية:** تعبر عن قدرة الطفل المعاق بصريا على التعامل المادي والتسوق والشراء.

٤- **مهارات معرفية:** تعبر عن قدرة المعاق بصريا على الإلمام بالمعلومات والمعارف عن كل شي يحيط به من أشياء.

٥- **مهارات لغوية:** تعبر عن قدرة الطفل المعاق بصرياً على التعبير عن النفس واستخدام اللغة في المواقف الاجتماعية المختلفة.

وتم عرض الاستمارة لملاحظة مستوى المهارات الحياتية للطفل الكفيف بصريا حيث تشتمل الاستمارة على مهارات الحياة اليومية ومدى القدرة على التعامل مع البيئة المحيطة في ظل ظروف الإعاقة البصرية وكيفية التغلب عليها وتم عرضها على السادة الخبراء والمبينة أسمائهم مرفق (١) وجاءت نسبة الاتفاق كما في جدول (٦)

جدول (٦) اراء السادة الخبراء حول المهارات الحياتية للأطفال المعاقين بصريا

م	المهارات	الأنشطة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١	رعاية الذات	تناول الطعام والشراب	٩	١	%٩٠
		النظافة الشخصية	٨	٢	%٨٠
		تحضير الطعام	٨	٢	%٨٠
		الاغتسال	١٠	-	%١٠٠
		التفرقة بين الملابس المختلفة (صيفاً- شتاء)	١٠	-	%١٠٠
		تنظيف المائدة	٨	٢	%٨٠
		ترتيب الحجرة	٨	٢	%٨٠

		معرفة استخدام الأدوات (فرشة أسنان –صابون)	١٠	–	%١٠٠
		التعرف على أماكن الغرف في المنزل	١٠	–	%١٠٠
		التعرف على مصادر الخطر	٨	٢	%٨٠
		تنظيف حذائة	٨	٢	%٨٠
٢	مهارات اجتماعية	يرد على التليفون	٩	١	%٩٠
		يختار برامج تليفزيون	١٠	–	%١٠٠
		استقبال الضيوف	٨	٢	%٨٠
		تكوين صدقات جديدة	٨	٢	%٨٠
		التعاون بين الأطفال والمشرف	٧	٣	%٧٠
		يلعب مباريات بسيطة	٩	١	%٩٠
		تصرفة في حالة المكسب والخسارة	١٠	–	%١٠٠
		الجلوس بطريقة لائقة	١٠	–	%١٠٠
		يطرق الباب قبل الدخول	٨	٢	%٨٠
		يشارك في الحفلات	١٠	–	%١٠٠
٣	مهارات اقتصادية	معرفة الأسعار	٧	٣	%٧٠
		يعرف مهارة الشراء	١٠	–	%١٠٠
		يعرف الادخار	١٠	–	%١٠٠
		معرفة الأرقام المتسلسلة	١٠	–	%١٠٠
٣	مهارات لغوية	معرفة الحروف الأبجدية بطريقة الحروف البارزة	٨	٢	%٨٠
		يستكمل جملة ناقصة	٨	٢	%٨٠
		القدرة على القراءة بطريقة الحروف البارزة	١٠	–	%١٠٠
٤	مهارات معرفية	معلومات عن النباتات والأسماك	٧	٣	%٧٠
		التعرف على المهن المختلفة	٨	٢	%٨٠
		التفرقة بين الإشكال	١٠	–	%١٠٠
		معرفة أجزاء الجسم	١٠	–	%١٠٠

يتضح من جدول (٦) انه انحصرت اراء السادة الخبراء حول ملاحظة المهارات الحياتية للطفل الكفيف من (٧٠% الى ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة (٧٠%) لقبول تلك المهارات داخل الحياة اليومية.

ثانياً : البرنامج الرياضي:

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

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى ما يلي:

. تزويد المعاقين بصريا بالمهارات الحركية المتعددة والمتنوعة.

. العمل على تخفيف حدة التوتر والقلق لدى تلك العينة.

. العمل على تنمية 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 .
- التوجية 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 الإمكانات المادية المتاحة بالمدرسة .

. أن يتوفر فى أنشطة البرنامج عوامل الإثارة والتشويق والتكامل .

. مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة .

محتويات البرنامج المقترح:

لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج قام الباحث بمراعاة أن يحتوي البرنامج على أنشطة رياضية متنوعة لإستثارة حماس الأطفال المكفوفين نحو الإشتراك في أنشطته وقد تضمن البرنامج ما يلى:

تمرينات الإحماء:

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.مرفق (٦)

تمرينات اللياقة البدنية:

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 تحتاج إلى إمكانيات أو مكان خاص لممارستها.مرفق (٦)

الألعاب الصغيرة :

وتتميز هذه الألعاب بالمرح والسرور بالإضافة إلى قيمتها التربوية ومساهمتها فى الإرتقاء بقدرات الاطفال، كما أنها تعمل على زيادة الترابط والتعاون بين التلاميذ من خلال المشاركة الجماعية في تلك الألعاب حيث اعتمد الباحث في تصميم تلك الألعاب الى ان تكون بشكل الألعاب زوجية او جماعية وذلك حتى يتم تعود الطلاب الى العلاقات الاجتماعية داخل اللعبة وتعزيز المتغيرات النفسية قيد البحث وقد راعى الباحث ان تشتمل تلك الألعاب على أغراض التوجه والحركة والتي تسهم في تنمية المهارات الحياتية عن طريق الوقوف في قاطرات والمشى عدد من الخطوات والألعاب الموسيقية التي تربط الإيقاع السمعي والحركي. مرفق (٦)

الألعاب الرياضية الجماعية :

قام الباحث بإختيار بعض الألعاب الجماعية والتى تتوفر لها الإمكانيات لممارستها داخل المدرسة وتلك الألعاب هى : الكرة الطائرة ، وكرة اليد ، كرة الهدف (الجرس) كما أن إكتساب الاطفال للمهارات التى تتضمنها تلك الألعاب وتطبيقها فى منافسات خاصة بتلك الألعاب يساهم فى إكساب التلاميذ العديد من الصفات التربوية المرغوبة كالتعاون ، والثقة بالنفس ، والتوافق النفسي، والقيادة ومن ثم يتم تحسين مستوى مفهوم الذات عن طريق التشجيع على كسب المنافسات. مرفق (٦)

تمرينات الإسترخاء :

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

الإجهاد.

المدة الزمنية للبرنامج :

استغرق تطبيق البرنامج (٨) ثمانية أسبوع ، وتم التدريب بواقع (٣) ثلاث وحدات أسبوعيا ، وقد بلغ عدد الوحدات الإجمالية للبرنامج (٢٤) اربعة وعشرون وحدة تدريبية ، كما بلغ زمن الوحدة (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 :

. الإحماء	(١٠) دقائق
. تمرينات اللياقة البدنية	(٢٠) دقيقة
. الألعاب الصغيرة	(٣٥) دقيقة
. الألعاب الرياضية (جماعية)	(٣٥) دقيقة
. تمرينات إسترخاء	(٢٠) دقيقة

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٨/٢/٢٥ إلى ٢٠١٨/٣/١٠م للتعرف على مدى ملاءمة المقاييس المستخدمة وكذلك البرنامج الرياضي المقترح للتطبيق على العينة قيد البحث ، وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:-

. ملاءمة محتويات البرنامج ومناسبتها لمستوى قدرات التلاميذ .

. ملاءمة الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة .

. ملاءمة المقاييس المستخدمة للتطبيق على عينة البحث .

. فهم المساعدات لمحتوى البرنامج وشروط التطبيق .

تطبيق البحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمتغيرات النفسية قيد البحث وهى : القلق النفسي ، ومفهوم الذات ، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٨/٣/٢٢م إلى ٢٤ /٢٠١٨/٣م وذلك على النحو التالي :

. تم تطبيق مقياس القلق في ٢٠١٨/٣/٢٢م .

. تم تطبيق مقياس مفهوم الذات في ٢٠١٨/٣/٢٣م .

. تم تطبيق إختبار المهارات الحياتية في ٢٤-٢٠١٨/٣/٢٥م

تطبيق البرنامج :

قام الباحث بتطبيق البرنامج علي العينة قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٤ | ٣ |٢٠١٨ إلي ١٣|٥|٢٠١٨ م ، وقد تم التطبيق بعد الأنتهاء من اليوم الدراسي مع مراعاة إستخدام وسائل متعددة لتحفيز الأطفال علي الإشتراك في أنشطة البرنامج.

القياس البعدى :

بعد إنتهاء الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في المتغيرات قيد البحث وهى : القلق ، ومفهوم الذات وذلك خلال الفترة من ١٦/٥/٢٠١٨م إلى ١٩/٥/٢٠١٨م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- معامل الإرتباط لبرسون .
- إختبار (ت) t.test.
- النسبة المئوية لمعدل التغير .

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى القلق للمكفوفين

لدى العينة قيد البحث (ن = ٤٠)

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

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

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى مقياس القلق لدى التلاميذ المكفوفين عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٥٥) بنسبة تحسن بلغت (١٣,٣٤%) ولصالح القياس البعدى.

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى مفهوم الذات

لدى العينة قيد البحث (ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع				
مقياس مفهوم الذات	درجة	٣٨,٥٣	٣,٧٢	٤٥,١٤	٢,١٨	٦,٦١	١٧,١٥١٣,٣٤%	٣,٧٠	دال

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

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى مقياس مفهوم الذات لدى التلاميذ المكفوفين عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٧٠) بنسبة تحسن بلغت ١٧,١٥١٣,٣٤%) ولصالح القياس البعدى

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى المهارات الحياتية

لدى العينة قيد البحث (ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع				
مقياس المهارات الحياتية	درجة	١١,٨٠	٢,١٨	٢٠,١١	١,٩٧	٨,٣١	%٧٠,٤٢	٤,٨٩	دال

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

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى مقياس المهارات الحياتية لدى التلاميذ المكفوفين عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٨٩) بنسبة تحسن بلغت (٧٠,٤٢%) ولصالح القياس البعدى

مناقشة النتائج

يتضح من نتائج البحث جدول (٨) وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدى لعينة البحث من المكفوفين في مستوى القلق النفسي وفى إتجاه القياس البعدي ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن البرنامج الرياضي وما يتضمنة من أنشطة مختلفة ساهم بشكل إيجابي في تخفيف حدة القلق لدى العينة قيد البحث ولذا فقد أظهرت النتائج وجود فروق فى درجة القلق قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق وفى إتجاه القياس البعدي.

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

وفى هذا الصدد يشير "**سهير كامل احمد**" **(١٩٩٩م)** إن الإعاقة البصرية تغير الحياة

العقلية للفرد بالكامل وان عدم التكيف الاجتماعي الذي يعانى منه المعاق بصريا والذي بدورة يظهر في زيادة مستوى القلق النفسي لدية 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 لطفي** (٢٠٠٩م)(٢) احمد محمد على (٢٠٠٢م)(٤)، " أمل فهمي " (٢٠٠٦)(٨) والتي أشارت إلي 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 والبعدية في مستوى القلق النفسي لدى المعاقين بصريا عينة البحث.

يتضح من نتائج البحث جدول (٩) وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدى لعينة البحث من المكفوفين في مستوى مفهوم الذات وفى اتجاه القياس البعدي ويعزى الباحث تلك النتيجة إلى أن البرنامج الرياضي الذي شجع المكفوفين على العمل داخل البرنامج الرياضي وتحفيزة ، 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 الهنيدي ، 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.(٣٧:٢٣)

ويتفق كلا من "**سهير كامل**" (١٩٩٩م)، "**عبد الرحمن إبراهيم**" (٢٠٠٣م) أن التوافق

الاجتماعي يتعلق بتقبل الفرد وسط المجتمع من الآخرين وتحمل المسئولية 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 .

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

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

يتضح من نتائج البحث جدول (١٠) وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدى لعينة البحث من المكفوفين في مستوى المهارات الحياتية وفى إتجاه القياس البعدي ويعزى الباحث تلك النتيجة إلى أن البرنامج الرياضي وما يتضمنة من أنشطة مختلفة ساهم بشكل إيجابي في زيادة المهارات الحياتية قيد البحث ولذا فقد أظهرت النتائج وجود فروق فى درجة المهارات الحياتية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق وفى إتجاه القياس البعدي.

ويرى الباحث أن المهارات الحياتية من أهم المهارات التي تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامه وللأشخاص المعوقين عقليا بصفه خاصة فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه مما يساعدهم علي حل مشكلاتهم اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة

وفى هذا الصدد يشير **أمل فهمي** (٢٠٠٦) أنة يجب عند تعليم التلاميذ المعوقين الوضع في الاعتبار أنهم سينتقلون إلي المجتمع العام لذا يجب أن يتم تعليمهم بعض من المهارات الحياتية اللازمة للدخول إلي هذا المجتمع ، فينبغي توفير المهارات الأكاديمية الوظيفية التي سوف تستخدم في الحياة اليومية للتكيف داخل المجتمع.(١١:٨)

تبرز أهمية المهارات الحياتية من أن التمكن من أدائها يشعر الفرد بالفخر والاعتزاز بالنفس ذلك أنه عندما يطلب منه أن يؤدي عملا من الإعمال ويتقن ما طلب منه فإن هذا يشعر الآخرين بالثقة فيه ويعطيه هو المزيد من الثقة بالنفس ، حيث تعتبر المهارات الحياتية كثيرة متعددة ويحتاج إليها المرء في كل حياته سواء في الأسرة أو العمل أو في العلاقات مع الآخرين ومن ثم يمكن القول أن الفرد في حاجه إلي امتلاك مهارات يستطيع أن يمارسها في كافة مجالات الحياة وبالتالي فهي سبيل إلي سعادته وتقبله للآخرين والحياة معهم وكذا حب الآخرين له وتقديرهم إياه.(١٤:٩)

إلي أن اكتساب المهارات الحياتية له أهمية خاصة تتمثل في تنمية القدر ة علي التواصل الفعال مع الآخرين من خلال اكتساب المهارة في الم واقف المختلفة التعليمية داخل وخارج نطاق المدرسة ، حيث يتصل التلميذ بأفراد المجتمع ومن خلال اكتساب المهارات الخاصة بالتفاعل مع الآخرين مثل التعاون والتصرف وقت الأزمات والحوار يستطيع التلميذ تحقيق التفاعل الايجابي مع المجتمع من حوله.(٥١:١٤)

وفى هذا الصدد تشير عادل عبد الله (٢٠٠٤م) أن المهارات الحياتية تجعل المتعلم قادرا علي التفاعل الاجتماعي مع الحياة اليومية بكل إيجابياتها وسلبياتها فتعليم المهارات الحياتية للتلاميذ المعاقين من الأشياء الضرورية ، فهم في حاجه إلي الاعتماد علي النفس في جميع المجالات.(٥١:١٨)

ويرى الباحث أن من خصائص المهارات الحياتية أنها متنوعة ومترابطة وتستهدف مساعدة الفرد علي التفاعل مع البيئة المحيطة من حوله ، وهذا كل ما يحتاجه التلميذ المعاق بصريا من تكيف وتفاعل مع المحيطين في العالم الخارجي ، لذا من الضروري العمل علي تنمية المهارات الحياتية لدي المعوقين بصفه عامه والمعوقين بصرياً بصفه خاصة لأن لديهم عجز شديد في هذه المهارات ويحتاجون إليها ، ومن أهم المهارات التي يجب العمل علي إكسابها للمعاقين المهارات الحياتية مثل التعاون والعمل الجماعي وإتباع التعليمات والتفاهم وتكوين حوار مشترك ومهارات مهنية وأكاديمية مثل التعرف علي الآلات البسيطة ، وإعداد الأنشطة المختلفة لاستخدام تلك المهارات المتوافرة لدي المعاق.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى المهارات الحياتية 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.

٣- اثر البرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابيا على مستوى المهارات الحياتية 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 المسئولين بتوفير كافة الإمكانات اللازمة من ملاعب وأدوات رياضية لممارسة الأنشطة الرياضية للمعاقين بصريا.

٣- العمل على توفير الفرص المناسبة لتحقيق خبرة النجاح للمعاق بصريا مما يكسبه الثقة بالنفس والتوافق مع المجتمع.

٤- إقامة دورات من قبل وزارة التربية والتعليم في تطوير المناهج المقترحة بالتربية الرياضية الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة.

٥- اجراء برتوكول تعاون ما بين الاتحادات المعنية ووزارة التربية والتعليم لتحسين جودة الخدمات لهؤلاء الأطفال.

المراجع

أولا: المراجع العربية:

١-أبو النجا أحمد عز الدين: المناهج في التربية الرياضية (للأسوياء والخواص) ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة، القاهرة، ٢٠٠٣م.

٢- احمد عادل لطفي " برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربي للعضلات العاملة للمكفوفين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،٢٠٠٩م.

٣- احمد ماهر ، احمد ادم : التربية الرياضية للمكفوفين مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة،٢٠٠٥م.

٤- احمد محمد على (٢٠٠٢م)" تأثير استخدام وسيلتي التوجية 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) : التوجية والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٦- أسامة رياض على (٢٠٠٠) : الأسس التطبيقة لرياضة المعوقين ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٧- المناهج التربوية لرياض الأطفال (٢٠٠٤م) : ورقة عمل مقترحة للاجتماع العربى لتنسيق التعاون والعمل فى 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 (٢٠٠٦م): 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.

١٠- أيهاب عبد العزيز الببلاوى (٢٠٠١) : قلق الكفيف "تشخيصه وعلاجه" ، سلسلة التربية الخاصة (٢) ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشروق .

١١-إيهاب محمد الصبى (٢٠٠٣) : فاعلية برنامج ترويحي رياضي لتعديل السلوك الانسحابي للمكفوفين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

١٢- حسن الباتع عبد العاطى (٢٠١٠م) : التكنولوجيا التعليمية لذوى الأحتياجات الخاصة ، مجلة المعرفة جامعة عين شمس .

١٣- حسنى الجبالي (٢٠٠٥) : الكفيف والأصم بين الأضطهاد والعظمة ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

١٤- حنان سعيد السيد (٢٠٠٧م) بعنوان" ضغوط الحياه واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتهما ببعض سمات الشخصية لدى عينات كفيفة 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 الأسكندرية للكتاب ، القاهرة .

١٧- رمضان محمد القذافي (٢٠٠٠م): سيكولوجية الإعاقة ، الجامعة المفتوحة ، طرابلس،

ليبيا.
١٨- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٤) : الإعاقة الحسية ، دار الرشاد للطباعة والنشر.
١٩-عادل عز الدين الاشول (١٩٨٤) : مقياس مفهوم الذات للأطفال ، كراسة التعليمات ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
٢٠- عبد الحميد شرف (٢٠٠١م) :التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
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 الهنيدي ، منال عبد الفتاح محمد (٢٠٠٦) : الأطفال ذوى الإعاقات البصرية المنهج والطريقة ، دار الفكر العربي.
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 .
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.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

30-Cloudine Sherill(2001) Adapted Physical activity Recreation and spart cross, Disapility, New York;. vol 41. N. 3. p. 30-33.
31-Hegner. D.:(1992) Life skills a cross, the curriculum combined teacher,

student manual Department of general Academic Education, country of publeshing U.S, New Jersy;. p. 15-22.

32- Jacko Author، Virginia A(2013) Blind Babies Play Program model for affordable, sustainable early childhood literacy intervention through play and socialization. urnal of Visual Impairment & Blindness. Vol.107(3), May-Jun

33-Notori, S. & Others(1995): Putting Real-Life Skills Into LEP/IFSPS for Infants and Young Children, Journal of Teaching Exceptional Children Vol.27, No.2,. By Eric EJ494798.

34-Signorelli, V.A.:(2005) Daily living and physical Education skills for Elementary Mild Retarded pupils, Los Anglos City Schools, instrucational programs, Branch p. 327

35- Thampson.(2001) E.C. the effects of An Enseruice training program for Regular classroom teaches of self for Disabld and educable Mentally students vol. 43, N. 13 p. 76-79.