

اثر برنامج ترويح رياضي على جودة الحياة لدى الكفيفات بمحافظة بورسعيد

*د. رضا عبد الحميد عامر عامر

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد الاهتمام بالمعاقين بصريا من أكثر المجالات جذبا وظهورا في وقتنا الحالي، وأصبح من أهم مقتضيات العصر، حيث إن لهذه الفئات مشكلات عديدة في حاجة ماسة للتغلب عليها وعلاجها من أجل جودة حياة أفضل، لذا اهتم الباحثون في العقود الأخيرة بدراسة العوامل التي تؤثر على فاعلية الفرد مع حوله بهدف إعداد أفراد قادرين على بذل الجهد اللازم في مجالات الحياة المختلفة للنهوض بمجتمعاتهم، وتكيف هذه الفئة مع ظروف الحياة في ظل إعاقاتهم. لان تكيف الفرد مع أفراد مجتمعه سيؤثر في شخصيته، فإذا كان التكيف ايجابيا سيؤدي إلى شعوره بالأمن والاستقرار أثناء وجوده مع الآخرين، أما إذا كان التكيف سلبيا سيؤدي ذلك إلى صراعات داخلية مزمنة ويتجه نحو الحياة بحذر شديد فاقتدا للأمل وشاعرا بالعجز. لذا تحتاج هذه الفئات إلى خدمات لتساعدها على التوافق مع ظروف الحياة، وتعتبر جودة الحياة من المؤشرات الهامة لجودة الخدمات المقدمة لهذه الفئات ورضا الفرد عنها وإحساسه بالسعادة والرغبة في الحياة. كما يعد الترويح الرياضي أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية المعاق، وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما يعد مجالاً غنياً بالأنشطة التي تشبع حاجة المعاق الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع.

ويذكر خليل المعاينة، مصطفى القمش، محمد البواكير (٢٠٠٠) أن عجز الفرد عن الرؤية يجعله لا يدرك من الأشياء التي تحيط به إلا ما يأتيه عن طريق الحواس التي يمتلكها، وبالتالي فإن معلوماته تكون غير كافية ولا تسمح له بالتحكم في البيئة. (٤:٨٥)

ويوضح شالوك (Shalock) (٢٠٠٤) ان تحسين جودة الحياة لدى المعاقين بصريا يعتمد بالأساس على نشر مفهوم جودة الحياة، وأن تحسين جودة الحياة هدف واقعي يمكن تحقيقه لكافة الأفراد المعاقين بصريا، وهذا ما قد يؤدي إلى التغلب على العقبات وتذليل الصعوبات كما أن خفض بعض التناقضات بين الفرد وبيئته يعمل على تحسين جودة الحياة.. (٥:٣٣)

وقد أكدت دراسة ميشيل (Michael) (٢٠٠٣) على أهمية ما يقدمه المجتمع من خدمات للمعاقين بصريا، فالدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد المعاق بصريا يؤثر بصورة جوهرية على جودة الحياة لديه، كما تتأثر جودة حياته بمدى الاستقلالية التي يشعر بها في حياته. (٣٢:٢٤٦)

*أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية (بنين-بنات) جامعة بورسعيد

Fbsu.elnahry@gmail.com

ويرى عبد العزيز السرطاوي (٢٠١٤) نقلا عن (Wally) (٢٠٠٤) بأن موضوع تحسين جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقة حظي باهتمام الأمم المتحدة التي توصلت إلى أن المشكلات التي تعاني منها معظم البلدان وتتمثل في عزل الأشخاص ذوي الإعاقة مما يؤدي إلى إحساسهم بالإحباط واليأس، وقد اقترحت الدراسة تحسين نوعية حياتهم من خلال إدماجهم بالمجتمع وإشراكهم في الأنشطة العامة لتحسين اتجاهات المجتمع نحوهم من أجل إنجاز عملية إدماجهم لتحقيق الرفاهية والمساواة للمعاقين في حياتهم وتحسين جودة حياتهم. (٥:١٣)

واتفق سميث (Smith) (٢٠٠٢) مع ميشيل (Michael) (٢٠٠٣) على أنه يمكن تحسين جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقة عن طريق زيادة مشاركة الأفراد ذوي الإعاقة في أنشطة الحياة اليومية وإكسابهم مهارات خاصة من أجل التخفيف من أثر مشكلات الإعاقة. (١٠٨:٣٥) ، (٢٤٧:٣٢).

ويرى عادل الأشول (٢٠٠٥) أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات التي تقدم لهم على إشباع حاجاتهم المختلفة. ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم (أصدقاء وزملاء وأشقاء وأقارب)؛ أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ، وتعبر جودة الحياة عن حسن صحة الإنسان الجسدية والنفسية، ونظافة البيئة المحيطة به وراثتها، والرضا عن الخدمات التي تقدم له، مثل التعليم والخدمات الصحية والاتصالات والمواصلات والممارسات الديمقراطية والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة والتعاون بين الناس، فضلاً عن الايجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن (١١ : ١١) .

وتوضح كل من شيماء الليثي ، فاطمة السيد (٢٠٠٨م) أن للمعاقين الحق في ممارسة كافة أنواع الترويح ، إلا أن برامج الترويح الرياضي تحتل مكان الصدارة مما دعا علماء النفس والترويح والتربية والباحثين في مجال الإعاقة لوضع مجموعة من الأسس النفسية التي يجب أن يتبعها العاملين مع المعاقين بصفة عامة، والمعاقين بصريا بصفة خاصة للحد من الآثار النفسية والتي منها ضرورة محاولة إدماج المعاق في المجتمع حتى لا يشعر بالوحدة والعزلة وإعطاءه الثقة في نفسه وخلق الظروف التي تدفعهم إلى المشاركة في البرامج المختلفة والمتنوعة المقدمة إليهم (٩ : ٤٢).

و يشير محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز (١٩٩٨م) ، تهاني عبد السلام (٢٠٠٠م) أن الترويح يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطرق تلقائية وأن ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد على الشعور بالسعادة والغبطة والفخر لإنجاز عمل ما. (١٨ : ١٦٠)، (٣ : ٢٤٥).

كما أن بونومي (Bonomi) وباتريك (Patrick) و بوشنيل (Bushnel) (٢٠٠٠) يؤكدون على أن جودة الحياة تمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها ، وإن الشعور بجودة الحياة يمثل أمراً نسبياً، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية Subjective مثل المفهوم الايجابي للذات، والرضا عن الحياة وعن العمل،

والحالة الاجتماعية، والسعادة التي يشعر بها الفرد، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية Objective مثل الإمكانات المادية المتاحة، والدخل، ونظافة البيئة، والحالة الصحية، والحالة السكنية والوظيفية، ومستوى التعليم، وغير ذلك من العوامل التي تؤثر في الفرد. وهذه العوامل الذاتية والموضوعية تجعل أمر تقدير درجة جودة الحياة لدى الفرد أمراً ضرورياً. (٢٦ : ٩).

ومن خلال الإطلاع والبحث لاحظت الباحثة أن موضوع جودة الحياة حظي باهتمام الدراسات والبحوث الاجتماعية، وقلما تطرقت هذه الأبحاث إلى جودة الحياة لدى الأشخاص المعاقين بصفة عامة والمعاقين بصريا بصفة خاصة، علما بأن مفهوم جودة الحياة يستخدم للتعبير عن رقي مستوى الخدمات التي تقدم لعموم أفراد المجتمع في جميع المجالات وجودة حياة هؤلاء الأشخاص هو تعبير عن مدى اهتمام المجتمع بهذه الشريحة وبناء عليه فقد جاءت هذه الدراسة لإيمان الباحثة بأهمية جودة الحياة بالنسبة للكفيفات الأمر الذي أثار فكر الباحثة نحو تناول إحدى المشكلات التي تترى من وجهة نظرها إنها نادرة في المجال الترويحي عوامة وفي مجال الترويح للمعاقين خاصة، وهي محاولة تطبيق برنامج ترويح رياضي والتعرف على أثره على جودة الحياة لدى الكفيفات بمحافظة بورسعيد، حيث تتناسب الأنواع المتعددة من الألعاب الترويحية مع الإعاقة البصرية لبساطتها وتميزها بالإثارة والتشويق والمتعة وكذلك التعرف على جوانب الضعف في مستوى جودة الحياة لدى الكفيفات والسعي نحو تطويرها وتنميتها من قبل الجهات المختصة مما يساعد على النهوض بجودة حياة الكفيفات ولكي تكون نتائج الدراسة بمثابة مرشد للمهتمين بالترويح الرياضي للمعاقين بصفة عامة والمعاقين بصريا بصفة خاصة .

هدف البحث:

يهدف البحث التعرف على تأثير برنامج ترويح رياضي مقترح على جودة الحياة لدى الكفيفات بمحافظة بورسعيد.

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات (القبلى والبعدى ١ والبعدى ٢) فى جودة الحياة لدى الكفيفات بالمجموعة التجريبية لصالح القياسات (القبلى والبعدى ١ والبعدى ٢).
٢. لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات (القبلى والبعدى ١ والبعدى ٢) فى جودة الحياة لدى الكفيفات بالمجموعة الضابطة.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (البعديين ٢) فى جودة الحياة لدى الكفيفات للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياسات (القبلى والبعدى ١ والبعدى ٢).
٤. توجد فروق فى نسب التحسن بين القياسين (البعديين ٢) فى جودة الحياة لدى الكفيفات للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياسات (القبلى والبعدى ١ والبعدى ٢).

رابعاً : مصطلحات البحث:

١- المكفوفين: *

هم الذين فقدوا حاسة البصر حيث يكون قياس البصر لديهم مابين (الصفحة ٦٠/٦ أو ٢٥/١)، وذلك 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، والتوجيه، والحركة.

٢- برنامج ترويح رياضي للمكفوفين: *

هو مجموعة من الأنشطة الحركية المقننة المعدة خصيصاً للمكفوفين وتستخدم لكي يستمتع الكفيف أثناء ممارسة تلك الأنشطة بوجوده الإنساني ويشعر بالرضا والسعادة ويستثمر كافة قدراته وإمكانياته بما يتيح تحقيق الذات.

٣- جودة الحياة:

يعرفها كلا من فوزية عبد الفتاح، محمد حسين (٢٠٠٦م) بأنها تعني الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلاً عن إدراك الفرد بجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع. (١٢:١٥)

٤- جودة الحياة للمكفوفين: *

هي الدرجة التي يحصل عليها المعاق بصرياً من خلال استجابته لمقياس جودة الحياة والمستخدم في هذه الدراسة.

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

١- قام عدنان العتوم، عبد الناصر الجراح (٢٠٠٤م) بدراسة تهدف الى التعرف على تأثير الإعاقة البصرية وبعض المتغيرات الديمغرافية من تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً بالأردن، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة واشتملت عينة الدراسة على (٢٨) معاقاً بصرياً، (٢٨) من الأسوياء. وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة تقدير الذات وبين مستويات التعليم عند المعاقين بصرياً ولم تكشف النتائج عن أي فروق دالة إحصائية بين المعاقين بصرياً للأقل عمراً أقل من (١٨) عاماً والأكثر عمراً أكثر من (١٨) عاماً. (١٤)

*تعريف إجرائي

٢- قاما كلا من فوقية عبد الفتاح ، محمد حسين (٢٠٠٦ م) بدراسة هدفت إلى التعرف على العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية التي تتنبأ بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم والعادين واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لطبيعة الدراسة ، واشتملت عينة الدراسة على (٥٠) طفلا عاديا ، و (٥٠) طفلا من ذوي صعوبات التعلم الملتحقين بالصف السادس الابتدائي في محافظة بني سويف بمصر ، واشتملت العينة أيضا على (١٠٠) والد ووالدة من أولياء الأمور . وكانت أهم النتائج وجود فروق في جودة الحياة بين الأطفال ذوي صعوبات التعلم والعادين ، وعدم وجود اختلاف في جودة الحياة للأطفال ذوي صعوبات التعلم تبعاً لمتغير الجنس وكان أهم عامل من العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية التي تتنبأ بجودة الحياة للأطفال ذوي صعوبات التعلم متمثلاً في جودة الحياة الأسرية يليه العامل المرتبط بمصادر المجتمع المتاحة. (١٥)

٣- قاما كلا من ناريمان جمعة ، وجيهة العاني (٢٠٠٦م) بدراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين تعليم الكبار وجودة الحياة من أجل حياة أفضل ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على عدد (٢٦٥) طالبا وطالبة في تخصص الإدارة التربوية . وكانت أهم النتائج أن أقل المتوسطات الحسابية في استجابات عينة الدراسة سجلت في مجال الوعي البيئي الصحي، في حين أعلى المتوسطات الحسابية سجلت لصالح مجال حقوق الكبير كانسان. (١٩)

٤- قامت هناء الممني (٢٠٠٦) بدراسة تهدف إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات وعلاقته بالمستوى التعليمي والعمر وطريقة التنقل والحركة لدى المعاقين بصريا، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، واشتملت عينة الدراسة على الأفراد التابعين لمدارس ومراكز وجامعات محافظة عمان للعام الدراسي (٢٠٠٥-٢٠٠٦ م) ، والبالغ عددهم (٨٠)شخصا ، من الذكور (٣٨) ومن الإناث (٤٨) ، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاما ، (١٩ عاما فما فوق)، وكانت أهم نتائج الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين المعاقين بصريا تعزى إلى المستوى التعليمي ، وأن هناك فروقا في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين بصريا تبعاً لمتغير العمر لصالح المرحلة العمرية (١٩ فما فوق) ، كما أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المعاقين بصريا، تعزى إلى طريقة التنقل والحركة. (٢٠)

٥- قامت سهير عمر (٢٠١٠م) بدراسة تهدف إلى استخدام المدخل الاسكندنافي في تنمية التواصل لدى الأشخاص الصم المكفوفين وعلاقاته بجودة الحياة كما تدركها أمهاتهم، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، واشتملت عينة الدراسة على (٣) أطفال تم تشخيصهم كأطفال صم مكفوفين، بالإضافة إلى أمهاتهم، وكانت أهم النتائج ارتفاع سلوكيات ومهارات التواصل لدى عينة الدراسة بعد عدد من جلسات التفاعل الفردية، كما أظهرت نتائج دراسة الحالة عن ارتفاع التواصل لدى الحالات الثلاث بفعل برنامج التدخل الفردي على مستوى جودة الحياة كما تدركها أمهات هؤلاء الأشخاص.(٨)

٦- قامت سالمة الحجري (٢٠١١م) بدراسة تهدف إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على (٣٠) مراهقا من المعاقين بصريا ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٤-٢٠) عاما في معهد عمر بن الخطاب للمكفوفين ، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين درجات تقدير الذات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية على القياس البعدي والمتابعة، حيث لوحظ ارتفاع في درجات تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. (٦)

٧- قامت "أميرة بخش" (٢٠١٤ م) بدراسة تهدف إلى الكشف عن الفروق في جودة الحياة بين المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على ٥٠ معاقا بصريا ومثلهم من العاديين، ممن تتراوح أعمارهم بين (١٥ - ١٨) عاما بالمملكة العربية السعودية، تم تطبيق عليهم مقياس مفهوم الذات ومقياس جودة الحياة، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة بين العاديين والمعاقين بصريا لصالح العاديين، ووجود علاقة دالة وموجبة بين مفهوم الذات وجودة الحياة لدى عينة العاديين والمعاقين بصريا. (٢)

٨- قامت رغداء نعيصة (٢٠١٢م) بدراسة تهدف إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات البلد (المحافظة) دمشق واللاذقية، والنوع الاجتماعي (ذكر - أنثى)، والتخصص (علوم نظرية - علوم تطبيقية)، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (٣٦٠) طالبا بينهم (١٨٠) طالبا من طلبة جامعة تشرين ، وكانت أهم النتائج وجود مستوى متدني من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين ، وعدم وجود تأثيرات مشتركة للمتغيرات الديمغرافية الملائمة معا في جودة الحياة ، وجود علاقة دالة إحصائية بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة. (٥)

٩- اجري كلا من مازن احمد ، حسين أليمة ، ماهر حردان (٢٠١٢) دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لطلبة كليات جامعة كربلاء للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١) ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث، وقد اختار الباحثون عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طلبة كليات جامعة كربلاء المقدسة (كلية التربية ، كلية العلوم ،كلية الهندسة،كلية التربية الرياضية ،كلية القانون،كلية الطب ، كلية الإدارة والاقتصاد ، الخ) بواقع (١٠٠) طالباً ، ينتمون إلى كليات جامعة كربلاء، وكانت أهم النتائج وجود فروق معنوية في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين ولصالح الطلبة الممارسين للرياضة. (١٧)

١٠- قام عبد العزيز السرطاوي ، عوشه المهيري ، روجي عبدات ، بهاء طه (٢٠١٤) بدراسة تهدف إلى التعرف على جودة الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة و غير ذوي الإعاقة في دولة الإمارات العربية المتحدة ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٥٠) شخص معاق ، (١٥٠) شخص غير معاق في دولة الإمارات العربية المتحدة ، وكانت أهم النتائج وجود دلالة إحصائية بين الأشخاص ذوي الإعاقة والأشخاص غير المعاقين، في جميع أبعاد جودة الحياة وفقا لمتغيرات (نوع الإعاقة ، المستوى التعليمي ، مستوى الدخل ، الحالة الاجتماعية، جهة العمل) لصالح الأشخاص غير المعاقين في دولة الإمارات العربية المتحدة. (١٣)

الدراسات الأجنبية :

١- قام الكسندر (Alexandre) (١٩٩٦م) بدراسة تهدف إلى تحديد مدى وجود فرق في مفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا الملتحقين بالمدارس النهارية مقارنة بالأطفال المعاقين بصريا الملتحقين في المدارس الداخلية وبيان مدى فعالية برنامج تدريبي في زيادة تقدير الذات لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية و الملتحقين بالمدارس الداخلية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) طالبا من الصف الثالث الى الصف الخامس من مدرسة تنسي للمكفوفين ، (١٠) منهم يسكنون مع أهلهم و (١٠) ملتحقين بالسكن الداخلي ، وتراوح أعمارهم ما بين (٨-١١) عاما ، بلغ عدد الذكور (٧) وعدد الإناث (١٣) عاما ، وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ، وكذلك عدم وجود فروق دالة في مفهوم الذات لاختلاف مكان الإقامة أو درجة الإعاقة ، كما لم يكن البرنامج فعالا بالنسبة للأطفال الذين حصلوا على النتائج المختلفة.(٢٢)

٢- قام نايت (knight) (٢٠٠١م) بدراسة هدفت إلى معرفة كيف تؤثر الإعاقة البصرية في نظام الدعم الاجتماعي كذلك في تقدير الذات، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة وقد تم عمل استبيان عن طريق الشريط السمعي ، واشتملت عينة الدراسة على (٢١) من المعاقين بصريا ومن ضعاف البصر المراهقين وقد بلغ عدد الإناث (١٥) طالبة وعدد الذكور (٦) طالبة ، تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٦٤) عاما . وكانت أهم النتائج ارتفاع في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث وقد حصل الذكور على مستوى أعلى في العزلة الاجتماعية من الإناث وحصل الذكور على مستوى أعلى في العزلة العاطفية من الإناث. (٢٩)

٣- قام كلا من جرفن شيرلي (Shirley) ، نيس (NES) (٢٠٠٥م) بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والتعاطف لدى المبصرين وذوي الإعاقة البصرية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٧١) طالبا من المعاقين بصريا ، (٨٨) طالبا

من المبصرين ، وتراوحت أعمارهم ما بين (٨-١٤) عاما ، وكانت أهم نتائج الدراسة أنه لا يوجد اختلاف بين مجموعتي الطلاب المبصرين والمعاقين بصريا في مستوى تقدير الذات والتعاطف مع الآخرين. (٣٤)

إجراءات البحث :

منهج البحث : .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في بناء مقياس جودة الحياة والمنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة باستخدام القياس (القبلي والبعدي ١ والبعدي ٢) ، وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بأسلوب الحصر الشامل من الفتيات الكفيفات بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة بورسعيد وبلغ عددهم (٦٠) فتاه كفيفة تتراوح أعمارهم ما بين (١٠-١٦) عاما .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل للفتيات الكفيفات بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة بورسعيد وبلغ عددهم (٦٠) فتاه كفيفة من مجتمع البحث ، وقد تم استبعاد (٣٠) فتاة لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن وتقنين مقياس جودة الحياة قيد البحث ، وقد تم إيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات والتي قد تؤثر على نتائج البحث وهي (الطول -الوزن - العمر الزمني - جودة الحياة) وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٤/٥/١٨م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٤/٥/٢٠م ، ثم تم تقسيم الفتيات الكفيفات عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة ويوضح جدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث .

جدول (١)

التجانس في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، جودة الحياة) لعينة البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول	١٣١.٣٦	٦.١٧	١٣٢	٠.٣١-
الوزن	٣٤.٢٥	٤.٣٢	٣٤	٠.١٧
العمر الزمني	١٠.٤٩	١.٨٣	١٠.٠	٠.٨٠
جودة الحياة	٥٢.٣١	٣.٣٣	٥٢.٠٠	٠.٢٨

يوضح جدول (1) أن معامل الالتواء لمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر الزمني، جودة الحياة) قد تراوح ما بين (-0.31 : 2.08) وهذه القيم تنحصر بين (± 3) وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث .

وقد راعت الباحثة عند اختيار عينة الدراسة ضبط بعض المتغيرات بهدف عزل تأثيرها على نتائج عملية التجريب، وذلك باختيار أفراد العينة وفقاً للشروط الآتية.

- 1- أن تكون الكفيفة ممن ينظمون في المؤسسة.
- 2- ألا تكون الكفيفة متعددة الإعاقة تعاني من إعاقات مصاحبة لكف البصر، وذلك حتى لا تؤثر على قدرتها على إدراك المفاهيم المتضمنة للبرنامج.

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالدراسة استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة الآتية:

1- القياسات الخاصة بمعدلات النمو :

- الطول باستخدام جهاز ريستاميتير لقياس الطول لأقرب سنتيمتر .
- الوزن باستخدام ميزان طبي لتحديد الوزن لأقرب كيلوجرام .
- العمر الزمني (بالرجوع إلى تاريخ الميلاد من السجلات الموجودة بالمؤسسة)
- جودة الحياة عن طريق مقياس جودة الحياة للكيفيات (بطريقة برايل) والمعد من قبل الباحثة.

2- مقياس جودة الحياة : مرفق (1)

من خلال الإطار المرجعي للباحثة لم تجد اختبار يتناسب مع هدف البحث وخاصة للكيفيات لذا رأت الباحثة تصميم مقياس لجودة الحياة للكيفيات باستخدام طريقة (برايل) حتى تتمكن الكيفيات من قراءة جميع العبارات والإجابة عليها دون مساعدة الآخرين. لذلك قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية ومنها دراسة كلا من : أشرف عبد القادر(2005م) (1)، أميرة طه بخش (2014م) (2)، رغداء نعيسة (2012م) (5) . سهير عمر (2010م) (8). عادل الأشول (2005) (11). عبد العزيز السرطاوي ، عوشه المهيري ، روجي عبدات ، بهاء طه (2014) (13). فوقية عبد الفتاح ، محمد حسين (2006) (15). مازن احمد و حسين أليمة (2012م) (17)، ناريمان جمعة ، وجيهة العاني (2006م) (19). وبعد الاطلاع والدراسة توصلت الباحثة إلى المحاور التالية :

1. جودة الذات الجسمية.

2. جودة الذات الأسرية والاجتماعية.

3. جودة التعليم والدراسة.

4. جودة الجانب الوجداني.

5. جودة الصحة النفسية.

6. جودة الذات الشخصية .

عرض المحاور على الخبراء :

اتبعت الباحثة الخطوات التالية :

خطوات تصميم مقياس جودة الحياة للفتيات الكفيفات :

عرضت الباحثة محاور المقياس قيد البحث في صورتها المبدئية على الخبراء مرفق (٢) وعددهم (٧) خبراء من كليات التربية الرياضية بحيث لا تقل خبراتهم في مجال البحث عن (١٥) عاماً ، وذلك لاستطلاع رأيهم في مدى مناسبة المحاور لهدف البحث .

جدول (٢)

آراء الخبراء حول تحديد محاور اختبار جودة الحياة ن = ٧

م	المحور	مناسب	غير مناسب	نسبة الموافقة
١	جودة الذات الجسمية	٦	١	%٨٥.٧١
٢	جودة الذات الأسرية والاجتماعية	٦	١	%٨٥.٧١
٣	جودة التعليم والدراسة	٧	-	%١٠٠
٤	جودة الجانب الوجداني	٧	-	%١٠٠
٥	جودة الصحة النفسية.	٧	-	%١٠٠
٦	جودة الذات الشخصية	٦	١	%٨٥.٧١

يوضح جدول (٢) آراء الخبراء حول تحديد محاور اختبار جودة الحياة وقد تراوحت نسب الموافقة ما بين (%٨٥.٧١ - %١٠٠) وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة لا تقل عن (%٨٥.٧١) لذا تمت الموافقة على جميع المحاور (جودة الذات الجسمية، جودة الذات الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة الجانب الوجداني، جودة الصحة النفسية، جودة الذات الشخصية) .

٢- عرض العبارات على الخبراء :

عرضت الباحثة عبارات استمارة الاستبيان قيد البحث في صورتها المبدئية على الخبراء ، وذلك لاستطلاع رأيهم في مدى مناسبة العبارات وصياغتها ووضوحها ومناسبتها لكل محور لتحقيق الهدف الذي وضعت من أجله والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٣)

العبارات المستبعدة قبل وبعد آراء الخبراء

م	المحور	عدد العبارات قبل الاستبعاد	عدد العبارات المستبعدة
١	جودة الذات الجسمية	١٠	١
٢	جودة الذات الأسرية والاجتماعية	١٠	١
٣	جودة التعليم والدراسة	١٠	١
٤	جودة الجانب الوجداني	١٠	١
٥	جودة الصحة النفسية.	١٠	-
٦	جودة الذات الشخصية	١٠	-
	الإجمالي	٦٠	٥٦

يوضح جدول (٣) عدد العبارات اختبار جودة الحياة قبل وبعد آراء الخبراء وبلغ عدد العبارات

المتبقية (٥٦) عبارة

٣- المعاملات العلمية للمقياس :

- معامل الثبات

قامت الباحثة بإجراء معامل ثبات اختبار جودة الحياة علي عينة قوامها (٣٠) من عينة البحث وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من عينة البحث الأساسية ، واستخدمت طريقة التجزئة النصفية ، حيث أخذت درجات عينة البحث في العبارات الفردية مجموعة (أ) ، والعبارات الزوجية مجموعة (ب) ، وأجرت معامل الارتباط لسبيرمان وبراون لحساب ثبات المقياس بين النصفين (أ، ب) .

جدول (٤)

ثبات محاور اختبار جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية

ن = ٣٠

معامل الارتباط	معامل الارتباط النصفي	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المعاملات الإحصائية المحاور
		ع+	/س	ع+	/س	
٠.٨٤	٠.٧٣	٠.٧٢	٣.٦٨	٠.٦٤	٣.٧٢	جودة الذات الجسمية
٠.٨٥	٠.٧٤	٠.٣٥	٢.٥٠	٠.٥٤	٢.٤٣	جودة الذات الأسرية والاجتماعية
٠.٨٦	٠.٧٥	٠.٤١	٢.٢٣	٠.٥٢	٢.١٨	جودة التعليم والدراسة
٠.٨٥	٠.٧٤	٠.٧٩	٣.٧٥	٠.٨٥	٣.٧٢	جودة الجانب الوجداني
٠.٨٦	٠.٧٦	٠.٩٥	٤.٢٠	٠.٩٠	٤.٢٧	جودة الصحة النفسية.
٠.٨٦	٠.٧٦	٠.٦٣	٣.٨٠	٠.٥٥	٣.٧٨	جودة الذات الشخصية

* قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٤) ثبات محاور اختبار جودة الحياة حيث تصل درجة معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان وبراون ما بين (٠.٧٥ إلى ٠.٨٠) مما يدل علي وجود ارتباط عالي بين نصفي اختبار جودة الحياة بينما قد تراوحت ما بين (٠.٨٤ إلى ٠.٨٦) بالكشف بجداول حساب معامل ثبات الارتباط .

الصدق العاملي :

قامت الباحثة بإيجاد الصدق بطريقة التحليل العاملي لاختبار جودة الحياة ، وبلغ حجم عينة الصدق العاملي عدد (٣٠) فتاة كفيفة قيد البحث ، وتم قبول العبارة التي تحقق مستوى الدلالة (٠.٣) على الأقل كما وضح صفوت فرج نقلا عن جيلفورد Gliford ، بحيث يعد التشبع الذي يبلغ هذه القيمة أو يزيد عنها دال إحصائيا وفقاً لهذا المحك التحكيمي (١١ : ١٥١) ، وتم استخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج Hotling في تحليل المصفوفة عاملياً ، مع التدوير المتعامد .

جدول (٦)

مصنوفة العبارات التي تشبعت على العوامل قبل التدوير

التشيع	6	5	4	3	2	1	
.678	.017	.009	-.019	.037	-.003	.007	01
.696	-.027	-.016	.039	-.023	.039	-.003	02
.484	.020	-.043	.026	-.047	.062	-.011	03
.828	-.021	-.012	.041	-.022	.022	.004	04
.799	.014	.008	.043	-.012	-.016	-.003	05
.888	.002	.006	.039	-.004	-.018	.009	06
.610	.273	-.027	-.032	-.057	.039	.013	07
.735	.130	-.002	-.018	-.006	-.002	-.001	08
.616	-.021	.006	-.037	.027	-.027	.037	09
.696	.016	-.011	-.033	-.002	.057	-.013	10
.855	.066	-.037	.059	-.070	.049	-.014	11
.836	-.009	.019	.127	-.015	-.036	.012	12
.751	.030	.005	.013	-.003	-.018	.015	13
.553	-.076	-.007	-.010	.002	.007	.060	14
.820	.000	-.025	-.012	-.015	.072	-.011	15
.643	.019	-.038	-.070	.048	.114	-.049	16
.613	-.050	.003	-.065	.102	-.001	.000	17
.870	-.033	-.062	.053	-.063	.127	.027	18
.484	-.012	.014	-.101	.039	.015	.111	19
.692	-.055	.015	-.050	.081	-.038	.012	20
.715	.004	.005	.037	.052	-.054	-.002	21
.772	-.032	.057	.007	.052	-.006	.014	22
.548	.017	-.010	-.027	-.014	.027	.052	23
.588	.039	-.069	-.091	-.033	.168	-.019	24
.448	.015	-.033	.043	.013	.002	-.023	25
.512	.009	-.022	.061	.001	.025	-.026	26

التشيع	6	5	4	3	2	1	
.353	-.079	-.046	.007	.086	.042	-.027	27
.705	.023	-.030	.027	-.042	.048	-.011	28
.783	.015	-.021	-.016	.040	.059	.042	29
.540	-.052	.052	.001	.009	-.084	.089	30
.614	.172	.028	.013	.042	-.030	-.064	31
.567	-.014	.062	.075	.006	-.162	.086	32
.547	-.004	-.015	.011	-.007	-.039	.072	33
.858	-.027	-.011	.022	-.007	.027	.006	34
.790	-.076	.003	.109	-.024	-.055	.047	35
.859	.062	.021	.057	.031	-.063	.002	36
.911	-.004	.027	-.025	.026	-.005	.012	37
.481	-.105	.008	.003	.013	-.070	.085	38
.654	-.045	-.009	-.038	.009	.027	.015	39
.655	.006	-.003	-.031	.004	.034	-.005	40
.775	.006	-.020	-.009	-.017	.057	-.008	41
.676	-.019	-.015	-.028	.052	.040	-.022	42
.704	-.120	-.036	.107	.006	.001	.011	43
.727	-.087	.004	.109	-.026	.009	.012	44
.376	.112	.021	-.090	.013	-.001	.016	45
.852	-.045	.012	.032	.004	-.017	.016	46
.866	-.034	-.026	.038	-.029	.044	.000	47
.738	.009	-.038	.047	-.053	.051	-.012	48
.830	-.044	-.001	.056	-.026	.028	.003	49
.606	-.108	.021	-.010	.031	-.054	.062	50
.740	-.075	-.071	-.076	.031	.085	-.008	51
.906	-.036	.015	.019	.059	-.011	.019	52
.820	-.002	-.037	-.021	-.019	.085	-.010	53
.760	.041	-.005	-.034	.033	-.050	.058	54
.849	-.054	.032	-.045	.084	-.017	.017	55

التشيع	6	5	4	3	2	1	
.807	.000	-.027	.040	-.034	-.008	.036	56
216.3	16.37	21.92	25.22	27.39	30.71	34.49	الجذر الكامن
423.7	31.48	42.82	52.17	54.22	61.26	78.33	التباين

* قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة $0.005 = 0.361$

جدول (٧)

مصفوفة العبارات التي تشبعت على العوامل بعد التدوير المتعامد

بطريقة التحليل العاىلى لهوتلنج

6	5	4	3	2	1	
					*.364	1
					*-.515	2
					*-.613	3
					*.579	4
					*.504	5
					*-.737	6
					*.305	7
					*.507	8
					-1.165	9
				*.819		10
				*-.383		11
				-1.165		12
				*.355		13
				*.477		14
				.131		15
				*-.393		16
				*-.316		17
				*-.340		18
			*-.465			19
			*-.441			20
			*.756			21

تابع جدول (٧)

			*.756			22
			*.712			23
			.١64			24
			*.756			25
			*.441			26
			*-.368			27
		.101				28
		*.568				29
		*-.490				30
		*.539				31
		*.366				32
		.183				33
		*.401				34
		*.819				35
		*-.524				36
	*-.611					37
	.161					38
	*-.313					39
	*.695					40
	*-.365					41
	.175					42
	*.477					43
	*.313					44
	*.388					45
	-.104					46
*-.360						47
*-.573						48
*.388						49
-.104						50

تابع جدول (٧)

*-.360					51
*-.573					52
*.695					53
*-.490					54
.139					55
*.366					56

* عبارات غير متشعبة على العوامل

يوضح جدول (٧) العبارات التي تشبعت على العوامل باستخدام التدوير المتعامد في ضوء الشروط الموضوعية لقبول العبارة على العامل (٠.٣ فأكثر) ، وبلغ عدد العبارات التي تشبعت على العوامل المستخلصة بطريقة التحليل العامل (٤٥) عبارة ، بواقع عدد (٨) عبارات تشبعت على العامل الأول (جودة الذات الجسمية) بنسبة مئوية بلغت (١٤.٢٩%) وهي أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨) ، وعدد (٧) عبارات تشبعت على العامل الثاني (جودة الذات الأسرية والاجتماعية) بنسبة مئوية بلغت (١٢.٥٠%) وهي أرقام (١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨) ، وعدد (٨) عبارة تشبعت على العامل الثالث (جودة التعليم والدراسة) بنسبة مئوية بلغت (١٤.٢٩%) وهي أرقام (١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧) ، وعدد (٧) عبارات تشبعت على العامل الرابع (جودة الجانب الوجداني) بنسبة مئوية بلغت (١٢.٥٠%) وهي أرقام (٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦) ، وعدد (٧) عبارات تشبعت على العامل الخامس (جودة الصحة النفسية) بنسبة مئوية بلغت (١٢.٥٠%) وهي أرقام (٣٧ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٥) ، وعدد (٨) عبارات تشبعت على العامل السادس (جودة الذات الشخصية) بنسبة مئوية بلغت (١٤.٢٩%) وهي أرقام (٤٧ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ٥١ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ٥٤ ، ٥٦)

جدول (٨)

مصفوفة العوامل المتشعبة المتبقية بعد التدوير

العوامل	1	2	4	5	6
1		.001	.002	.000	.001
2			.000	.002	.000
4				.000	.000
5					.001
6					

يوضح جدول (٨) عدم وجود تشبعات بين العوامل المستخلصة من التحليل العاملى مما يدل أنها عوامل نقية مستقلة حيث لا توجد علاقة ارتباط بينها .

جدول (٩)

الترتيب التنازلي لتشبعات العبارات على العوامل الست بعد التدوير المتعامد

التشبع	رقم العبارة فى المصفوفة	البعد
*.364	1	الأول
*-.515	2	
*-.613	3	
*.579	4	
*.504	5	
*-.737	6	
*.305	7	
*.507	8	
*.819	10	الثاني
*-.383	11	
*.355	13	
*.477	14	
*-.393	16	
*-.316	17	
*-.340	18	
*-.465	19	
*-.441	20	الثالث
*.756	21	
*.756	22	
*.712	23	
*.756	25	
*.441	26	
*-.368	27	

تابع جدول (٩)

*.568	29	الرابع
*-.490	30	
*.539	31	
*.366	32	
*.401	34	
*.819	35	
*-.524	36	
*-.611	37	الخامس
*-.313	39	
*.695	40	
*-.365	41	
*.477	43	
*.313	44	
*.388	45	
*-.360	47	السادس
*-.573	48	
*.388	49	
*-.360	51	
*-.573	52	
*.695	53	
*-.490	54	
*.366	56	

يتضح من جدول (٩) ان العامل الأول في اختبار جودة الحياة تشبع على عدد (٨) عبارات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠.٣٠٥ إلى ٠.٧٣٧) لذا تم قبول هذا العامل ، وتعكس هذه العبارات مجتمعة تميز الكيفيات بجودة صحة الذات الجسمية لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (جودة الذات الجسمية) .

والعامل الثاني في اختبار جودة الحياة تشبع على عدد (٧) عبارات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠.٣١٦ إلى ٠.٨١٩) لذا تم قبول هذا العامل ، وتعكس هذه العبارات مجتمعة تميز الكيفيات بجودة الحياة الأسرية والاجتماعية لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (جودة الذات الأسرية والاجتماعية) .

والعامل الثالث في اختبار جودة الحياة تشبع على عدد (٨) عبارات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠.٣٦٨ إلى ٠.٧٥٦) لذا تم قبول هذا العامل ، وتعكس هذه العبارات مجتمعة تميز الكيفيات بجودة التعليم والدراسة لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (جودة التعليم والدراسة) .

والعامل الرابع في اختبار جودة الحياة تشبع على عدد (٧) عبارات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠.٣٦٦ إلى ٠.٨١٩) لذا تم قبول هذا العامل ، وتعكس هذه العبارات مجتمعة تميز الكيفيات بجودة العواطف لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (جودة الجانب الوجداني) .

والعامل الخامس في اختبار جودة الحياة تشبع على عدد (٧) عبارات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠.٣١٣ إلى ٠.٦٩٥) لذا تم قبول هذا العامل ، وتعكس هذه العبارات مجتمعة تميز الكيفيات بجودة الصحة النفسية لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (جودة الصحة النفسية) .

والعامل السادس في اختبار جودة الحياة تشبع على عدد (٨) عبارات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠.٣٦٠ إلى ٠.٦٩٥) لذا تم قبول هذا العامل ، وتعكس هذه العبارات مجتمعة تميز الكيفيات بجودة الذات الشخصية لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (جودة الذات الشخصية) .

وهكذا يتضح من نتائج التحليل العاُملى ان عبارات اختبار جودة الحياة للكيفيات تتوزع على ستة محاور كما هو موضح في جدول (١٠)

جدول (١٠)

مفتاح تصحيح الصورة النهائية مع توزيع عبارات اختبار جودة الحياة للكيفيات
المستخلصة من التحليل العاُملى

م	المحاور المستخلصة	عدد العبارات	الحد الاقصى للدرجة	الحد الادنى للدرجة
١	جودة الذات الجسمية	٨	٣٢	٨
٢	جودة الذات الأسرية والاجتماعية	٧	٢٨	٧
٣	جودة التعليم والدراسة	٨	٣٢	٨
٤	جودة الجانب الوجداني	٧	٢٨	٧
٥	جودة الصحة النفسية.	٧	٢٨	٧
٦	جودة الذات الشخصية	٨	٣٢	٨
	المجموع	٤٥ عبارة	١٣٥ درجة	٤٥ درجة

* العبارات الموجبة وتحسب درجاتها أوافق (٣) ، إلى حد ما (٢) ، لا أوافق (١)

يوضح جدول (١٠) ان عدد العبارات الكلى لاختبار جودة الحياة للفتيات المستخلص هو (٤٥) عبارة يمثلوا الصورة النهائية لاختبار جودة الحياة موزعين على (٦) محاور .

بناء برنامج الترويج الرياضي المقترح

قامت الباحثة في تحديد محتوى برنامج الترويج الرياضي بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المتخصصة ومنها ، كمال درويش ، ومحمد الحماحى (١٩٩٧)(١٧) ، محمد الحماحى ، وعائدة عبد العزيز (١٩٩٨)(١٩) ، تهانى عبد السلام (٢٠٠١) (٤) وسميث (Smith) (٢٠٠٢)(٣٥) ، البرتيني (Albertini) (٢٠٠٤)(٢١) ، برج (Berg) (٢٠٠٥) (٢٥) ، اشرف عبد القادر (٢٠٠٥) (١) ، وينكي (Winiki) ، كيني (Kenny) (٢٠٠٠)(٣١) .

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج ترويج رياضي لتنمية جودة الحياة للفتيات الكيفيات ، حيث تتضمن أهداف البرنامج الآتي:

١ . الأهداف المعرفية

معرفة أهمية ممارسة أنشطة الترويج الرياضي وتأثيرها على تنمية جودة الحياة لدى الكيفيات.

٢ . الأهداف الحركية

القدرة على أداء الكيفيات لأنشطة الترويج الرياضي مع تنوع تلك الأنشطة بما يتناسب مع المرحلة السنية والإعاقة.

٣ . الأهداف الوجدانية

- تنمية الشعور بالأمان والثقة بالنفس.
- التعاون مع الزملاء.
- فهم الإيماءات والتعبيرات المختلفة.
- تنمية الاستجابة للعمل وبذل الجهد.

أهم المبادئ التي راعتها الباحثة عند وضع برنامج الترويج الرياضي:

- ١ . تحديد الأهداف العامة لبرنامج الترويج الرياضي للكيفيات.
- ٢ . ملائمة البرنامج لطبيعة الإعاقة.
- ٣ . مراعاة عدد المشتركين في البرنامج.
- ٤ . أن يتمشى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة (مادية - بشرية).

٥. وضوح التعليمات التي يتم من خلالها تنفيذ البرنامج.
٦. مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة الأنشطة.
٧. التنوع في الأنشطة واستخدام الأدوات والموسيقى وأساليب التشويق.
٨. مراعاة مبدأ التدرج في الأنشطة من البطيء إلى السريع ومن السهل إلى الصعب.

محتوى برنامج الترويح الرياضي :

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في مجموعة من الوحدات التي تهدف إلى تحسين مستوى جودة الحياة لدى الكفيفات ، وتم تقسيم كل وحدة على النحو التالي:

جدول (١١)

التوزيع الزمني للوحدة

الزمن	مكونات الوحدة
١٠ ق	الإحماء
٢٥ ق	الجزء الرئيسي
٥ ق	الختام

. الإحماء :

مدته (١٠) دقائق، ويهدف إلى إعداد الجسم وتهيئته فسيولوجياً ونفسياً للعمل الحركي وتقبل العمل الجماعي مع إدخال روح المرح والسرور على الكفيفات.

. الجزء الرئيسي:

مدته (٢٥) دقيقة، ويهدف على تحسين وتنمية جودة الحياة لدى الكفيفات ويشمل على ألعاب وأنشطة ترويحوية تؤدي في جماعات.

. الجزء الختامي:

مدته (٥) دقائق، ويعقب الجزء الرئيسي ويحتوي على تمارين متنوعة للتهدئة والاسترخاء والوصول بالجسم إلى حالته الطبيعية

الإطار الزمني للبرنامج:

اشتمل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على (٣٦) وحدة حيث كان زمن كل وحدة (٤٠) دقيقة بواقع ثلاث وحدات أسبوعية وذلك لمدة (١٢) أسبوع أي بواقع ثلاثة أشهر وهي مدة تنفيذ البرنامج المقترح.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية ، وذلك على عينة قوامها (٣٠) من الفتيات الكفيفات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك للفترة من ٢٥/٥/٢٠١٤م إلى ٢٩/٥/٢٠١٤م .

وقد استهدفت الدراسة الآتي:

- ١- التأكد من مناسبة ببرنامج الترويج الرياضي لعينة البحث الأساسية.
- ٢- التعرف على المشكلات التي قد تعوق تطبيق البرنامج وإيجاد حلول لها.
- ٣- التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات ومكان التطبيق.
- ٤- التأكد من تفهم المساعدين لأدوارهم، والتأكد من تفهمهم لأهداف برنامج الترويج الرياضي المقترح وتوجيه المشاركين بالطريقة المناسبة.

خطوات تنفيذ البرنامج :

١- القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لجودة الحياة على مجموعتي البحث وذلك يومي الموافق ١٨ / ٥ / ٢٠١٤م إلى ٢٠ / ٥ / ٢٠١٤م وجدول (١٢) يوضح الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة.

جدول (١٢)

الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة

$$١٥ = ٢ن = ١ن$$

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعاملات الإحصائية المحاور
		ع+	/س	ع+	/س	
٠.١٦	٠.٠٤	٠.٧٢	٨.٦٨	٠.٦٤	٨.٧٢	جودة الذات الجسمية
٠.٤١	٠.٠٧	٠.٣٥	٧.٥٠	٠.٥٤	٧.٤٣	جودة الذات الأسرية والاجتماعية
٠.٢٩	٠.٠٥	٠.٤١	٨.٢٣	٠.٥٢	٨.١٨	جودة التعليم والدراسة
٠.١٨	٠.٠٣	٠.٤١	٧.٧٥	٠.٤٦	٧.٧٢	جودة الجانب الوجداني
٠.١٢	٠.٠٢	٠.٥٥	٧.٢٥	٠.٣٥	٧.٢٧	جودة الصحة النفسية.
٠.١١	٠.٠٢	٠.٤٣	٨.٨٠	٠.٥٥	٨.٧٨	جودة الذات الشخصية

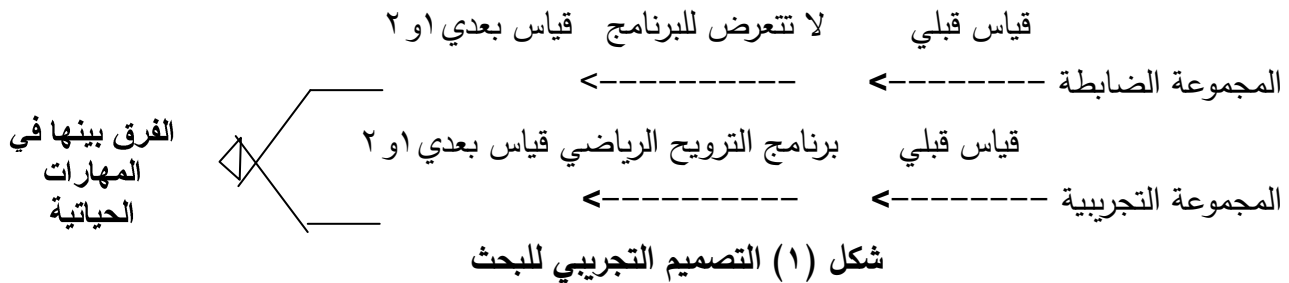
* قيمة (ت) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة مما يدل علي التكافؤ بين المجموعتين قبل إجراء التجربة في جودة الحياة .

٢- تنفيذ التجربة الأساسية : مرفق (٣)

استخدمت الباحثة المتغير التجريبي (برنامج الترويج الرياضي المقترح) على عينة البحث في الفترة من الأحد الموافق ١ / ٦ / ٢٠١٤ م إلى الخميس الموافق ٨ / ٢١ / ٢٠١٤ م لمدة (١٢) أسابيع بواقع (٣) دروس في كل أسبوع باجمالى (٣٦) وحدة ، زمن الوحدة (٤٠) دقيقة وشكل (١) يوضح أسلوب تنفيذ التجربة .

ويتم تطبيق الدراسة وفقاً للمخطط التالي:



٣- القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية الأول والثاني بمعدل قياس بعدي كل شهر ونصف ليبلغ عدد القياسات البعدية قياسان على جودة الحياة لدى الكيفيات قيد البحث (القياس البعدي الأول في - الأحد الموافق ٢٤ / ٨ / ٢٠١٤ م - والقياس البعدي الثاني (٢) - الخميس الموافق ٢ / ١٠ / ٢٠١٤ م .
المعالجات الإحصائية المستخدمة .:

استخدمت الباحثة برنامج spss كأحد البرامج الإحصائية باستخدام الحاسب الالى لمعالجة البيانات ، حيث استخدمت المعالجات الإحصائية التالية :

٣- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء ، معامل الارتباط.

٤- اختبار (ت) T test

٥- اختبار (ف) لإيجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث .

٦- كما استخدمت طريقة Tokay لإجراء المقارنات الفردية بين متوسطات القياسات في الاختبارات ذات الدلالة .

٧- التحليل العاملى

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

١- عرض نتائج جودة الحياة للكيفيات للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (١٣)

تحليل التباين بين القياسات (قبلي والبعدى ١ والبعدى ٢)

في جودة الحياة للكيفيات للمجموعة التجريبية

ن=١ ن=٢ ن=٣ = ١٥

المحاور	مصدر التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	ف المحسوبة (F)
جودة الذات الجسمية	بين للمجموعات	٦٥.٣٤	٢	٣٢.٦٧	*٦.٢٠
	داخل للمجموعات	١٤٢.٢٦	٢٧	٥.٢٧	
جودة الذات الأسرية والاجتماعية	بين للمجموعات	٥٣.١٢	٢	٢٦.٥٦	*٤.٩٩
	داخل للمجموعات	١٤٣.٥٦	٢٧	٥.٣٢	
جودة التعليم والدراسة	بين للمجموعات	٦٤.٨١	٢	٣٢.٤١	*٦.٠٨
	داخل للمجموعات	١٤٣.٨٧	٢٧	٥.٣٣	
جودة الجانب الوجداني	بين للمجموعات	٥٣.٢٦	٢	٢٦.٦٣	*٤.٧٩
	داخل للمجموعات	١٥٠.٠٢	٢٧	٥.٥٦	
جودة الصحة النفسية	بين للمجموعات	٧٨.٦٨	٢	٣٩.٣٤	*٦.٠٤
	داخل للمجموعات	١٧٥.٨٠	٢٧	٦.٥١	
جودة الذات الشخصية	بين للمجموعات	٦٨.١٥	٢	٣٤.٠٨	*٥.٠٩
	داخل للمجموعات	١٨٠.٨٠	٢٧	٦.٧٠	
اجمالي جودة الحياة للكيفيات	بين للمجموعات	٧١.٦٨	٢	٣٥.٨٤	*٥.٣٧
	داخل للمجموعات	١٨٠.٤٥	٢٧	٦.٦٨	

*قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٣.٠٣٥

يوضح جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية فى القياس (قبلي والبعدى ١ والبعدى ٢) في جودة الحياة للكيفيات حيث أن قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥، مما يوجب إجراء المقارنات الفردية بين متوسطات القياسات للتعرف على اتجاه الفروق باستخدام طريقة تيوكى Tokey

- اتجاه الفروق بين القياسات (قبلي والبعدي ١ والبعدي ٢) في جودة الحياة للكيفيات قيد البحث
بطريقة اصدق فرق معنوي تيوكي

جدول (١٤)

اتجاه الفروق بين القياسات (قبلي والبعدي ١ والبعدي ٢) للمجموعة التجريبية
في جودة الحياة للكيفيات بطريقة اصدق فرق معنوي تيوكي

المحاور	المجموعات	المتوسط الحسابي	قبلي	بعدي ١	بعدي ٢	Tokay
جودة الذات الجسمية	قبلي	٨.٧٢	-	٣.٥٣	*١٢.٥٣	٥.٤٦
	بعدي ١	١٢.٢٥		-	*٩.١٧	
	بعدي ٢	٢١.٤٢			-	
جودة الذات الأسرية والاجتماعية	قبلي	٧.٤٣	-	٣.٠٥	*١١.٧٣	٤.٥٨
	بعدي ١	١٠.٤٨		-	*٨.٦٨	
	بعدي ٢	١٩.١٦			-	
جودة التعليم والدراسة	قبلي	٨.١٨	-	٢.٣١	*١٢.٦٣	٣.١٨
	بعدي ١	١٠.٤٩		-	*١٠.٣٢	
	بعدي ٢	٢٠.٨١			-	
جودة الجانب الوجداني	قبلي	٧.٧٢	-	١.٧١	*٩.٨٣	٢.٤٣
	بعدي ١	٩.٤٣		-	*٨.١٢	
	بعدي ٢	١٧.٥٥			-	
جودة الصحة النفسية	قبلي	٧.٢٧	-	٢.٢١	*٩.٩٧	٢.٣٨
	بعدي ١	٩.٤٨		-	*٧.٨٦	
	بعدي ٢	١٧.٣٤			-	
جودة الذات الشخصية	قبلي	٨.٧٨	-	٢.٠٥	*١٠.٨٠	٢.٣٨
	بعدي ١	١٠.٨٣		-	*٨.٧٥	
	بعدي ٢	١٩.٥٨			-	
اجمالي جودة الحياة للكيفيات	قبلي	٤٨.١٠	-	١٤.٨٦	*٦٦.٧٦	١٦.٣٨
	بعدي ١	٦٢.٩٦		-	*٥١.٩٠	
	بعدي ٢	١١٤.٨٦			-	

يوضح جدول (١٤) وجود فروق بين متوسطات القياسات (القبلي والبعدي ٢) للمجموعة التجريبية في جودة الحياة للكيفيات لصالح القياس البعدي ٢ ، كما توجد فروق دالة وجوهية بين القياس البعدي ١

والبعدى ٢ لصالح القياس البعدى ٢ فى جميع محاور واجمالى اختبار جودة الحياة ، بينما لا توجد فروق جوهرية بين القياس القبلى والبعدى ١ فى جودة الحياة

جدول (١٥)

تحليل التباين بين القياسات (قبلى والبعدى ١ والبعدى ٢)

فى جودة الحياة للكيفيات للمجموعة الضابطة

$$١٥ = ٣ = ٢ = ١ \text{ ن}$$

المحاور	مصدر التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	ف المحسوبة (F)
جودة الذات الجسمية	بين للمجموعات	٣٢.١٥	٢	١٦.٠٧	٢.٨٥
	داخل للمجموعات	١٥٢.٢٦	٢٧	٥.٦٤	
جودة الذات الأسرية والاجتماعية	بين للمجموعات	٣٣.٢٦	٢	١٦.٦٣	٢.٦٤
	داخل للمجموعات	١٧٠.٣١	٢٧	٦.٣١	
جودة التعليم والدراسة	بين للمجموعات	٢٤.٤٦	٢	١٢.٢٣	٢.٥٣
	داخل للمجموعات	١٣٠.٢٥	٢٧	٤.٨٢	
جودة الجانب الوجداني	بين للمجموعات	٢٢.٧٥	٢	١١.٣٨	٢.٥٥
	داخل للمجموعات	١٢٠.٤٨	٢٧	٤.٤٦	
جودة الصحة النفسية	بين للمجموعات	٣١.٢٦	٢	١٥.٦٣	٢.٣٢
	داخل للمجموعات	١٨٢.٢٦	٢٧	٦.٧٥	
جودة الذات الشخصية	بين للمجموعات	٣٢.٢٥	٢	١٦.١٣	٢.٣٢
	داخل للمجموعات	١٨٧.٥٥	٢٧	٦.٩٤	
اجمالى جودة الحياة للكيفيات	بين للمجموعات	٣٤.٣٣	٢	١٧.١٦	٢.٤١
	داخل للمجموعات	١٩٢.١١	٢٧	٧.١٢	

*قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٣.٠٣٥

يوضح جدول (١٥) لا توجد فروق دالة إحصائية فى القياس (قبلى والبعدى ١ والبعدى ٢) فى جودة الحياة للكيفيات للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة ف المحسوبة أقل من قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥، مما لا يوجب إجراء المقارنات الفردية بين متوسطات القياسات للتعرف على اتجاه الفروق باستخدام طريقة تيوكى Tokey

- الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار جودة الحياة للكيفيات

جدول (١٦)

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في اختبار جودة الحياة للكيفيات

ن = ١٥ = ٢ ن

الفرق بين المتوسطين قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعاملات الإحصائية المحاور	
	ع+	/س	ع+	/س		
* ١٤.٥١	١١.٩٠	٢.٢٠	٩.٥٢	٢.١٥	٢١.٤٢	جودة الذات الجسمية
* ١٣.٨٧	١٠.٤٠	١.٨٥	٨.٧٦	٢.١٠	١٩.١٦	جودة الذات الأسرية والاجتماعية
* ١٦.٤٦	١١.٦٩	١.٥٦	٩.١٢	٢.١٤	٢٠.٨١	جودة التعليم والدراسة
* ١١.٤١	٨.٥٦	١.٨٨	٨.٩٩	٢.٠٨	١٧.٥٥	جودة الجانب الوجداني.
* ١١.٧٨	٨.٤٨	١.٧٢	٨.٨٦	٢.٠٦	١٧.٣٤	جودة الصحة النفسية.
* ١٤.١٠	٩.٧٣	١.٤٨	٩.٨٥	٢.١٣	١٩.٥٨	جودة الذات الشخصية
* ٢٥.٣١	٥٦.١٩	٥.٤٦	٥٨.٦٧	٦.٢٥	١١٤.٨٦	اجمالي جودة الحياة للكيفيات

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (١٦) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار جودة الحياة للكيفيات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية مما يدل على التأثير الايجابي لبرنامج الترويج الرياضي المقترح على الكيفيات
ثانياً : مناقشة النتائج :

يوضح جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية في القياس (قبلي والبعدي ١ والبعدي ٢) في جودة الحياة للكيفيات ، كما يتضح من جدول (١٤) وجود فروق بين متوسطات القياسات (القبلي والبعدي ٢) للمجموعة التجريبية في جودة الحياة للكيفيات لصالح القياس البعدي ٢ ، كما توجد فروق دالة وجوهية بين القياس البعدي ١ والبعدي ٢ لصالح القياس البعدي ٢ في جميع محاور وإجمالي اختبار جودة الحياة ، بينما لا توجد فروق جوهية بين القياس القبلي والبعدي ١ في جودة الحياة

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى التأثير الايجابي لبرنامج الترويج الرياضي المقترح على جودة الحياة للكيفيات حيث احتوى برنامج الترويج الرياضي على أنشطة متنوعة وتتميز بالتشويق وتجلب لهم السعادة والسرور والتفاعل الاجتماعي، واحتواءه أيضاً على ألعاب بمصاحبة الموسيقى ومهارات حركية تساعد على إخراج الطاقة الزائدة والانفعالات السلبية مما يساعد في بناء شخصية الفتاه الكفينة و اشباع

حاجاتها و يتيح الفرصة لتكوين علاقات جيدة مع بعضهم البعض وكذلك تنمية وتأكيد وعى الفتاه الكفيفة من خلال أداء الأنشطة الترويحية المتنوعة كل ذلك ساعد على تنمية جودة الحياة لدى الكفيفات .
وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) على أن ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد على الشعور بالسعادة والغبطة والفخر لإنجاز عمل ما (٣ : ٢٤٥).

وتتفق هذه النتائج مع كل من سميث (Smith) (٢٠٠٢م) ، ألبرتي (Albertini) (٢٠٠٤م) ، برج (Berg) (٢٠٠٥م) وأشرف عبد القادر (٢٠٠٥م) على أنه يمكن تحسين جودة الحياة لدى المعاقين من خلال تقديم بعض البرامج التي تعمل على زيادة مشاركتهم في أنشطة الحياة اليومية وتكسبهم مهارات خاصة للحد من تأثير الإعاقة. (٣٥) ، (٢١) ، (٢٥) ، (١) ، ويتفق ذلك أيضا مع نتائج دراسة وكيني مايورن (Maureen Kenny) ، ووينك شارلس (Charles b> Winick) (٢٠٠٠م) والتي أشارت إلى أن البرامج المختلفة ومنها البرامج الرياضية تؤثر على تعديل سلوك المعاقين مما يساعد على تنمية جودة الحياة لديهم. (٣١)

يوضح جدول (١٥) لا توجد فروق دالة إحصائية فى القياس (قبلي والبعدي ١ والبعدي ٢) فى جودة الحياة للكفيفات للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة ف المحسوبة أقل من قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، مما لا يوجب إجراء المقارنات الفردية بين متوسطات القياسات للتعرف على اتجاه الفروق باستخدام طريقة تيوكى Tokey

يوضح جدول (١٦) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبار جودة الحياة للكفيفات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية مما يدل علي التأثير الايجابي لبرنامج الترويج الرياضي المقترح على الكفيفات وترجع الباحثة هذه النتائج إلى التأثير الايجابي لبرنامج الترويج الرياضي المقترح على جودة الحياة لما يحتويه من أنشطة تتميز بالتشويق والإثارة وتحكم الفتاة الكفيفة للمشاعر السلبية لديها والشعور بالسعادة وزيادة الثقة بالنفس حيث كان التأثير فى القياس البعدي الثاني يرجع لمناسبة الفترة الزمنية المخصصة للبرنامج .

وتتفق هذه النتائج على ما أكدته نتائج دراسة كل من لويس (Lewis) (٢٠٠٢) ، بايومجارتن (Baumgarten) (٢٠٠٤م) والتي توصلت الى ان مستوى جودة الحياة الذي يدركه الفرد إنما يرتبط بالنمو الانفعالي والتحكم في المشاعر السلبية للفرد. (٣٠) ، (٢٤) وتتفق النتائج مع دراسة بانهام (Banham) (٢٠٠٠م) الى وجود علاقة ارتباطيه موجبة وذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتوافق الشخصي الاجتماعي وهذا التوافق ذا علاقة بجودة الحياة ويعد كأبعاد أساسية لجودة الحياة. (٢٣)

وتتفق دراسة ميشيل (Michael) (٢٠٠٣م) على أهمية الخدمات 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. (٣٢)

وقد اتفقت آراء معظم الباحثين في مجال الإعاقة البصرية مثل: عبد الرحمن حسين (٢٠٠٠م) ، سعيد العزة (٢٠٠٠م) ، أشرف عبد القادر (٢٠٠٥م) التي تناولت الخصائص الانفعالية والاجتماعية لهذه الفئة على أن معظم المعاقين بصريا يغلب عليهم سوء التوافق الانفعالي والاجتماعي الذي يتبدى في تكوين مفهوما سالباً يؤدي إلى انخفاض الإحساس بالأمان وضعف الثقة بالنفس وان هذا المفهوم يتغير بجودة الحياة ويتفق ذلك مع الدراسة الحالية وكذلك مع ما يراه كومنز (Cummins) (١٩٩٦م) ، (١٩٩٧م) في أن مفهوم جودة الحياة تشير إلى السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة. (١٢) ، (٧) ، (١) ، (٢٧) ، (٢٨).

وهذا يحقق صحة فروض البحث

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود المنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- البرنامج الترويحي له تأثير ايجابي واضح على تنمية جودة الحياة للكفيفات (عينة البحث) .
- ٢- استخدام برنامج الترويحي الرياضي قضى على الرتابة والملل وأدى إلى زيادة التشويق والإثارة لدى الكفيفات مما اثر ايجابيا على جودة الحياة لديهن.
- ٣- كلما طالت فترة التطبيق لبرنامج الترويحي الرياضي كلما زاد الأثر الايجابي لتنمية جودة الحياة لدى الكفيفات .

ثانياً : التوصيات :

من خلال الاستخلاصات التي توصل اليها البحث توصى الباحثة بما يلي :-

- ١- استخدام هذا البرنامج في التطبيق على مدارس وجمعيات المكفوفين لما له من تأثير ايجابي على تنمية جودة الحياة.
- ٢- ضرورة إنشاء مراكز رياضية متخصصة للمكفوفين والاهتمام بتقديم مزيد من برامج الترويحي الرياضي لهذه الفئة .
- ٣- ضرورة إعداد كوادر مؤهلة في جانب الترويحي الرياضي للعمل مع المكفوفين.
- ٤- إعداد دورات متخصصة بصفة مستمرة للمتعاملين مع المكفوفين للتعرف على أحدث الطرق لتطوير جودة الحياة لهم .
- ٥- إجراء دراسات وبحوث تهتم بتطوير برامج الترويحي الرياضي بهدف تنمية جودة الحياة للمكفوفين.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أشرف عبد القادر: (٢٠٠٥م)، "تحسين جودة حياة المعاق"، مؤتمر تطوير الأداء في مجال الوقاية من الإعاقة، مكتب التربية العربي بدول الخليج، الرياض، ص (١-٥٣).
٢. أميرة طه بخش: (٢٠١٤م) "جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية"، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، بحث علمي متاح موقع الشبكة العنكبوتية والرابط هو (WWW.pdfactory.com).
٣. تهاني محمد عبد السلام: (٢٠٠١)، "أسس الترويح والتربية الترويحية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. خليل المعاينة، ومصطفى القمش، ومحمد البواكير: (٢٠٠٠)، "الإعاقة البصرية"، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
٥. رغداء علي نعيصة: (٢٠١٢م) "جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين"، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٨، العدد الأول، كلية التربية - جامعة دمشق.
٦. سالمة راشد الحجري: (٢٠١١) "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان"، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي، سلطنة عمان.
٧. سعيد العزة: (٢٠٠٠م) "الإعاقة البصرية"، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان.
٨. سهير عبد الحفيظ عبد الجواد عمر: (٢٠١٠م) "استخدام المدخل الاسكندنافي في تنمية التواصل لدى الأشخاص الصم المكفوفين وعلاقته بجودة الحياة كما تدركها أمهاتهم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
٩. شيماء حسن طه الليثي، فاطمة فوزى عبد الرحمن: (٢٠٠٨م) "فعالية برنامج تعليمي تروحي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهام الأطفال عن التعلم من (٦-٩) سنوات"، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.
١٠. صفوت أرنست فرج: (١٩٨٠)، "التحليل العاملي في العلوم السلوكية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
١١. عادل عز الدين الأشول: (٢٠٠٥)، "نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي"، وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة جامعة الزقازيق - مصر، ١٦-١٥ مارس، ص (١١-٣).
١٢. عبد الرحمن حسين: (٢٠٠٠م) "تربية المكفوفين وتعليمهم"، عالم الكتب، القاهرة.

١٣. عبد العزيز السرطاوي ، عوشه أحمد المهيري ، روجي مروح عبدات ، بهاء طه: (٢٠١٤) " جودة الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة و غير ذوي الإعاقة في دولة الإمارات العربية المتحدة" ، المجلة الدولية للأبحاث التربوية ، العدد(٣٦) ، جامعة الإمارات العربية المتحدة،(١٤٣- ١٨١).
١٤. عدنان يوسف محمود العتوم وعبد الناصر ذياب الجراح : (٢٠٠٤) ، " تأثير الإعاقة البصرية وبعض المتغيرات الديمغرافية .في مفهوم الذات لدى عينة المعاقين بصريا" ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مجلد ٥، العدد ١ ، عمان -الأردن.
١٥. فوقية احمد السيد عبد الفتاح و محمد حسين سعيد حسين : (٢٠٠٦) "العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة حياة الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف " ، المؤتمر العلمي الرابع (دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة)، الفترة(٣-٤) مايو.
١٦. كمال درويش، محمد الحماحمي : (١٩٩٧م) رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٧. مازن عبد الهادي احمد و حسين عبد الزهرة عبد أليمة و آخرون: (٢٠١٢م) "دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لطلبة كليات جامعة كربلاء للعام الدراسي" (٢٠١٠-٢٠١١)، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد ٥، ص(١٨١-٢٠٦).
١٨. محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز: (١٩٩٨م) " الترويج بين النظرية والتطبيق " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
١٩. ناريمان محمود جمعة ووجيهة ثابت العاني : (٢٠٠٦م) " تعليم الكبار من أجل جودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف" ، المؤتمر الرابع (دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة) ، جامعة السلطان قابوس- مسقط ، في الفترة (١٧-١٩) ديسمبر.
٢٠. هناء علي صالح الممني: (٢٠٠٦) " تقدير الذات وعلاقته بالمستوى التعليمي والعمر وطريقة التنقل والحركة لدى المعاقين بصريا" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس التربوي والإرشاد والتربية الخاصة ،كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

21. 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.
22. Alexandre,F :(1996)"Self-concepts of children with visual impairments, review (on line),n 28(1), Available:

File: //A:absco>host.Htm.
23. 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.
24. Baumgarten, V. :(2004)."Job Characteristics In The United States Air Force And Mental Health Service Utilization", Dissertation Abstracts International Section A: Humanities And Social Sciences. Vol.65 (2-A),PP. 697.
25. Berg, O.:(2005) "Improving The Quality Of Life For Blind Adolescence", United Nation Center For Human Settlements.
26. Bonomi, A. E., Patrick, D. L., & Bushnel, D. M.: (2000). "Validation of the United States version of the word health organization quality of life (WHOQOL) measurement",Journal of Clinical Epidemiol, 53, 1-12.
27. Cummins, R., (1996) 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.
28. Cummins, R.: (1997) "Assessing quality of life. In: R. Brown (Eds.),"Quality of life for people with disabilities", Research and practice ,(pp. 116-150), Cheltenham: Stanley Thornes.
29. Knight,J :(2001) " Loneliness and self-esteem of visually impaired and blind adults", Master, California state University.

30. Lewis, D., :(2002), " Responding To A Violent Incident: Physical Restraint Or Anger Management As Therapeutic Interventions", Journal Of Psychiatric And Mental Health Nursing. Vol.9 (1) PP.57– 36.
31. Maureen C. Kenny & Charles B. Winick: (2000)" An integrative approach play therapy with an autistic girl", Therapy, Volume II,PP 11– 33.
32. Michael, R..: (2003) ,"The Quality Of Life Instrument; Clinical Research", Vol. 12(2), PP.246– 257.
33. Shalok, P.:(2004)," Need Analysis And Measure Of Quality Of Life Of People Suffering Of Blindness And Deafness", Revue Francophone De La Deficiency Intellectually, Vol.14 (1), PP 5–39.
34. Shirley N & Nes S.:(2005) "Self-esteem and empathy in sighted and visually impaired preadolescents", Journal of visual Impaired & Blindness, 99(s), 276–285,New York.
35. Smith, R.,:(2002) " A quality Of Life Interview For The Chronically Mentally Ill Evaluation And Program Planning", Vol. 25, PP. 101–111.

ملخص البحث

اثر برنامج ترويح رياضي على جودة الحياة لدى الكفيفات بمحافظة بورسعيد

هدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويح رياضي مقترح على جودة الحياة لدى الكفيفات بمحافظة بورسعيد. و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في بناء مقياس جودة الحياة والمنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي ١ والبعدي ٢ وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

وقد اختيرت العينة بأسلوب الحصر الشامل من الفتيات الكفيفات بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة بورسعيد وبلغ عددهم (٦٠) فتاة كفيفة وتم استبعاد (٣٠) فتاة لإجراء الدراسة الاستطلاعية وتقنين مقياس جودة الحياة المقترح قيد البحث.

وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة هي وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات (القبلي والبعدي ١ والبعدي ٢) في جودة الحياة لدى الكفيفات بالمجموعة التجريبية لصالح القياسات (القبلي والبعدي ١ والبعدي ٢). لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات (القبلي والبعدي ١ والبعدي ٢) في جودة الحياة لدى الكفيفات بالمجموعة الضابطة. كما توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (البعديين ٢) في جودة الحياة لدى الكفيفات للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياسات (القبلي والبعدي ١ والبعدي ٢) . وتوجد فروق في نسب التحسن بين القياسين (البعديين ٢) في جودة الحياة لدى الكفيفات للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياسات (القبلي والبعدي ١ والبعدي ٢).

وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثة بضرورة استخدام برنامج الترويح الرياضي المقترح في التطبيق على مدارس وجمعيات المكفوفين لما له من تأثير ايجابي على تنمية جودة الحياة.

Summary of Research

The Effect of recreational sports program on the quality of life on blind at Port Said Governorate

The research aim to identify the impact of recreational proposal sports program on the quality of life on blind at Port Said governorate. The researcher used the descriptive approach in the quality of life and experimental approach to build a scale experimental design for an experimental group and a control group using the measurement pre and post 1 and post 2 so as to achieve the research requires.

The sample was selected in a manner comprehensive inventory of Alnour school for the blind in Port Said, and the number reached to (60) blind girl, were excluded (30) girl to conduct the scoping study and codify the proposed measure of the quality of life in the study.

The more important results of the researcher is that there are significant differences between the measurements (pre and post 1 and post 2) of the quality of life of blind experimental group in favor of the measurements (pre and post 1 and post 2). No statistically significant differences between the measurement (pre and post 1 and post 2) in the quality of life of blind control group. There are also significant differences between the two measurements (two posts) the quality of life of blind experimental and control groups and in favor of the measurements (pre and post 1 and post 2). There are differences in the rates of improvement between the two measurements (two posts) in the quality of life of blind experimental and control groups and in favor of the measurements (pre and post 1 and post 2).

In light of the outcomes of the conclusions reached by the researcher recommends to the need to use the proposed recreation sports program in the application on schools and associations of the blind because its positive impact to develop the quality of life.