

أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على ابعاد جودة الحياة

لدى المعاقين عقليا القابلين للتعليم

أ.د/ حسيني سيد أيوب إبراهيم

أ.د/ ربيع عثمان محمد الحديدي

أ.د/ عبده ابراهيم عبده محمد

م.م/ محمد عبد الجواد أحمد محمد

مقدمة ومشكلة البحث:

تُعد جودة الحياة مفهوماً شاملاً يرتبط بتحقيق الرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية للأفراد، وهي تكتسب أهمية خاصة عند الحديث عن الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية. فهؤلاء الأفراد يواجهون تحديات متعددة قد تعيق اندماجهم الكامل في المجتمع، ولذلك، فإن تحسين جودة حياتهم يتطلب توفير بيئة داعمة تشمل خدمات صحية وتعليمية وترويحية متخصصة، وفرصاً للمشاركة المجتمعية، وممارسات تحترم كرامتهم وحقوقهم. كلما زادت هذه التسهيلات والدعم، ارتفعت جودة حياة ذوي الإعاقة العقلية، مما يساعدهم على العيش باستقلالية وكرامة والمساهمة في مجتمعهم بشكل إيجابي.

ويعد الترويح ظاهرة اجتماعية، تسود المجتمعات الانسانية، على اختلاف مستوياتها الثقافية وبأشكال متعددة ومتباينة يحددها السياق الثقافي والاجتماعي والاقتصادي، وتظهر أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في شغل أوقات الفراغ، حيث أن الدول يقاس مدي تقدمها ورفقيها من استثمار أفرادها لوقت الفراغ (٢٤: ١)

وتعتبر جودة الحياة من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر لتحقيق الصحة النفسية إذ ظهر هذا المفهوم خلال العقدین الآخرين من القرن الماضي، والذي سرعان ما حظي بالتبني العلمي الواسع من قبل الباحثين والعلماء (٤٣: ٤١-٥٨).

إن الهدف الذي ينشده أي مجتمع في الفترة القادمة هو تحسين جودة الحياة لأفراده، لما الجودة الحياة من أهمية كبرى، وتمثل حياة الأفراد رحلة نمائية تبدأ بالاعتماد التام على الآخرين وتنتهي هكذا، حيث يبدأ وليداً صغيراً ضعيفاً لا يمتلك لنفسه مكونات الحياة، وينتقل من مرحلة تلو الأخرى حتى يصل إلى مرحلة الشيخوخة التي تمثل المرحلة الأخيرة لمراحل نمو الإنسان. وهي ليست مجرد عملية بيولوجية بحتة تظهر أثارها في التغيرات الجسمية والفسولوجية التي تطرأ على الفرد، وإنما هي ظاهرة اجتماعية نفسية، يكون الإنسان فيها مستهدفاً لأن يواجه بعض الصعوبات والمشكلات أو الأزمات التي تستلزم مواجهة وتوافقاً وتحدياً، يصاحبه رضا عن الحياة. (٤٤: ٢)

والنشاط الترويحي بعد عازلاً ضد الشعور بالوحدة، والملل، والاكتئاب، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة. ولذلك، كان الافتراض أن الاكتئاب والشعور بالوحدة والملل يتوسط العلاقة ما الترويح وجودة الحياة كما هو موضح بالشكل (١)، وتنبأ هذه الفرضية بأن المشاركة في الترويح ترتبط سلباً بالاكتئاب، والشعور بالوحدة والملل (متغيرات التوسط) ومن ثم ترتبط سلباً مع جودة الحياة بين الأفراد (٤٤ : ١١).

شكل (١)



وممارسة الأنشطة الترويحية من الأمور الهامة في حياة الأطفال عامة والمعاقين ذهنياً خاصة حيث يمكن استغلال رغبة الأطفال في ممارسة هذه الأنشطة وتعليمهم وتدريبهم على جوانب معرفية وحياتية عديدة حيث أن ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد على اكتساب العديد من المهارات لشغل وقت الفراغ والاندماج والتكيف مع الآخرين، كما تساهم في اكتساب الأطفال العديد من الخبرات والمهارات وأنماط معرفية، وفي تنمية الذوق والموهبة وتهيئ الفرص للإبداع والابتكار، وتنمي وتدعم العلاقات الانسانية.

وفي هذا الصدد يشير "سبين (2002) spence" أن الأنشطة الترويحية الرياضية تمكن الطفل مواجهة العديد من التحديات في المواقف الاجتماعية أثناء تفاعله مع الأقران والراشدين، إذ تتطلب هذه المواقف الاجتماعية مجموعة من المهارات المركبة التي تمكن الطفل من الإدارة الناجحة للموقف.

(٤٨ : ٨٤ ، ٨٦).

كما يشير تيمور راغب (٢٠٠٦م) أنه من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية يستطيع كل طفل أن يعبر عن مشاعره وأحاسيسه وتنمي قدراته وثقته بنفسه وأنتاجة وكذلك تظهر مواهبه بالإضافة إلي تنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتطور سلوكه إلى السلوك الأفضل. (٧٧ : ٧٨ ، ٧٧)

وتؤكد أهمية التربية الرياضية والترويح في معاهد التعليم وتأهيل ورعاية المعاقين ذهنياً بما فيها من مساعدة على تنمية مهاراتهم الحركية، وقدراتهم البدنية التي تساهم على التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه، وبرامج التربية الرياضية والترويح للمعاقين على اختلاف الوسائل والمستويات التي يتم التنفيذ من خلالها سواء الترويحية أو التنافسية والعلاجية منها والتي تسعى إلى تحقيق أهداف خاصة بها إلا أنها تتفق في السعي إلى تحقيق الأهداف والأغراض العامة للتربية البدنية للمعاقين (٣٠ : ٧)

ومن خلال مجموعة من الزيارات والمقابلات التي قام بها الباحث إلى الكثير من مدارس التربية الفكرية والاطلاع على العديد من الدراسات المرجعية في مجال البرامج الترويحية وجودة الحياة لدى التلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم محمد الامين عطاظفة (٢٠٢٢م) (٣١)، صبحي محمد محمد سراج (٢٠١٨م) (٢٠)، سالم عبد الله سالم (٢٠٠٩م) (١٥).

تبين أن مشكلة البحث في إعطاء هؤلاء الأطفال المعاقين حقهم مثل باقي زملائهم من نفس المرحلة السنية في التفاعل والاندماج داخل المجتمع الذي يعيشون فيه والشعور بأبعاد جودة الحياة سواء كانت على المستوى الصحي ام النفسي ام الاجتماعي وحسن استغلال وقت الفراغ وإدارته الحسنة، ويأتي الشعور بأبعاد جودة الحياة من خلال الانخراط والمشاركة في ممارسة بعض الألعاب الترويحية البسيطة التي يحتويها البرنامج الترويحي الي تعمل على شعورهم بالسعادة وبث روح الحماس والتنافس لديهم. ويرى الباحث ان البرنامج الترويحي المقترح الذي يعمل على تحسين جوده الحياة لدى تلاميذ التربية الفكرية ذا اهميه كبيره لتلك الفئة حيث يعمل على تحسين وتطوير أسلوب الحياة لدي هذه الفئة وشعورهم بالثقة بالنفس والتعاون مع زملائهم ومشاركتهم الفعالة معهم والاندماج مع زملائهم الاسوياء.

اهميه البحث

تكم اهميه هذا الدراسة من الناحية النظرية فيما يلي:

- ١- اهميه المرحلة التي تجرى عليها الدراسة
- ٢- طبيعة الموضوع الذي يقوم ببحثه حيث انه يتناول جوده الحياة لتلاميذ التربية الفكرية ومدى تأثير البرنامج الترويحي فيهم لتحسين جوده الحياة لديهم.
- ٣- اعطاء تصور عام لطبيعة البرنامج الترويحي ومدى تأثير على تحسين وتطوير جوده الحياة لتلاميذ التربية الفكرية.

وتكم اهميه هذا الدراسة من الناحية التطبيقية فيما يلي:

- ١- تساعد نتائج هذه الدراسة الباحثين الراغبين في اجراء دراسات مشابهه لهذه الدراسة.
- ٢- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في اعداد وتصميم برامج لتنمية وتحسين جوده الحياة لتلاميذ التربية الفكرية

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على فاعليه برنامج ترويحي رياضي في تحسين جوده الحياة لتلاميذ التربية الفكرية.

فرض الدراسة

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية لتحسين جوده الحياة لتلاميذ التربية الفكرية لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث

الترويح:

هو ذلك الشعور الذي يحسه الفرد قبل واثناء وبعد ممارسته لنشاط تروحي تلقائي هادف وبناء، ليس بغرض الكسب المادي، ويهدف الى السعادة الشخصية. (٢١: ١٥)

البرنامج التروحي:

هو مجموعه من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت اشراف رائد تروحي من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية الا وهو تغيير سلوك الاعضاء اثناء وقت الفراغ الى سلوك أمثل وذلك عن طريق تنميته معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات ايجابية نحو شغل الفراغ (٨: ٢٣٣)

البرنامج التروحي الرياضي:

مجموعه من الأنشطة الحركية البناءة والمنظمة التي يمارسها الاطفال تحت اشراف أخصائي النشاط بغرض تعديل السلوك اثناء وقت الفراغ الى السلوك الامثل. تعريف إجرائي

جوده الحياة:

شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على اشباع حاجاته الصحية والنفسية والاجتماعية وحسن ادارته لوقت الفراغ والاستفادة منه (٢٢: ٤١)

شعور الفرد بالرفاهية والقدرة على التفاعل في مختلف مجالات الحياة وإمكانية الفرد في الحصول على الموارد والفرص. (٤٦: ٦)

المعاق عقليا:

تعرف جمعيه الأطباء الأمريكية الطفل المعاق عقليا هو الذي يحدث له فترة اكتمال الجنين حتى سن السادسة عشر من عمره ولديه نقص في النضج أو القابلية للتعليم أو التكيف الاجتماعي متفردين أو مجتمعين مما يجعله في حاجة الى رعاية طبيه أو اجتماعيه أو كليهما معا. (٢٥)

الاطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم:

هم فئة من المعاقين عقليا ممن تتراوح معامل ذكائهم بين ٥٥-٧٠ درجة، وتشمل ذوي الإعاقة البسيطة، حيث يتمكن الكثير منهم من تطوير مهارات حركية واجتماعية ولغوية في هذه المرحلة ومن الممكن تعليمهم بعض المهارات الأساسية. (٦: ٢٥)

الدراسات المرجعية

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات المرجعية والتي لها علاقة بموضوع البحث بهدف الاسترشاد بها واستخلاص الجوانب التي يمكن الاستفادة منها بالنسبة للباحثة ، وقد تم تناول تلك الدراسات من حيث (العنوان - الهدف - المنهج - مجتمع وعينه البحث - أهم النتائج) الأمر الذي يتيح الفرصة لتصميم الدراسة على نحو أفضل ، وهكذا تم عرض الدراسات وترتيبها ترتيبا تنازليا من حيث تاريخ إجراء البحث ، وقد تم تقسيم الدراسات إلى نوعان (الدراسات المرتبطة العربية والأجنبية الخاصة بالرحلات الترويحية) ، (والدراسات المرتبطة العربية والأجنبية الخاصة بالوعي السياحي) ، وفيما يلي عرض لأهم الدراسات والبحوث التي أمكن الحصول عليها والتي تتعرض للمتغيرات التي تهم الدراسة الحالية من خلال الجدول التالي :

الدراسات المرجعية العربية: جدول (١)

م	اسم الباحث	السنة	عنوان البحث	الهدف	المنهج	عينة البحث	أهم النتائج
١	محمد السيد إسماعيل إبراهيم (٣٣)	٢٠٢٠م	تأثير برنامج ترويجي رياضي على جودة الحياة لمرضى سرطان الثدي	التعرف على تأثير برنامج ترويجي رياضي على ابعاد مقياس جودة الحياة للسيدات سرطان الثدي	نوعية	سيدات مرضى سرطان الثدي بمركز الأورام بجامعة المنصورة بمحافظة الدقهلية والبالغ عددهم (١٢٤٣) من مختلف محافظات مصر.	ان برنامج الترويجي الرياضي له تأثير إيجابي وفعال في تحسين جودة الحياة للسيدات من مرضى سرطان الثدي.
٢	رشا محمد أشرف (١٢)	٢٠١٩م	تأثير برنامج ترويجي رياضي على صورته الجسم لدى المكفوفين بمحافظة بنى سويف	التعرف على تأثير البرنامج على صورته الجسم لدى المكفوفين.	نوعية	عدد ١٠ مكفوفين ومكفوفات	البرنامج الترويجي له تأثير إيجابي في تحسين صورته الجسم

م	اسم الباحث	السنة	عنوان البحث	الهدف	المنهج	عينة البحث	أهم النتائج
٣	إبراهيم نعيم محسن (٢)	٢٠١٨م	جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية	العمل على تحسين جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعه القادسية	الوصفي	طلبة كلية التربية مرحلة البكالوريوس للتخصص العلمي والإنساني والبالغ عددهم (٢٠٣) طالبا وطالبة	هناك أثر واضح على تحسين جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعه القادسية
٤	صبيحي محمد محمد سراج (٢٠)	٢٠١٨م	برنامج تروحي رياضي لتحسين النواحي النفسية والاجتماعية لتلاميذ التربية الفكرية بمحافظه كفر الشيخ	تهدف هذه الدراسة الى تحسين جوده الحياة للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم وذلك لتحسين الناحية النفسية والاجتماعية وتحسين علاقتهم بأقرانهم والمجتمع الذي يعيشون فيه.	الكمي	عدد ٣٥ تلميذ وتلميذه	البرنامج التروحي الرياضي المقترح له أثر إيجابي في تحسين النواحي النفسية والاجتماعية لتلاميذ التربية الفكرية.

م	اسم الباحث	السنة	عنوان البحث	الهدف	المنهج	عينة البحث	أهم النتائج
٥	ابتسام محمد عبدالعال (١)	٢٠١٧	فاعليه برنامج ترويحي في تحسين جوده الحياة لأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.	يهدف هذا البحث الى وضع برنامج ترويحي مقترح وعرفه تأثيره على جوده الحياة بأبعادها المختلفة لأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظه الإسكندرية	الدراسه الكميه	٤٢ من امهات الاطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة	البرنامج الترويحي المقترح له تأثير له تأثير إيجابي دال احصائيا على متغيرات جوده الحياة لأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.
٦	محمد كمال السمنودي (٣٦)	٢٠١٧	تأثير برنامج ترويحي رياضي على مستوى جوده الحياة البدنية والنفسية لدى السيدات كبار السن بمحافظه الدقهلية.	- التعرف على تأثير برنامج ترويحي على مستوى جوده الحياة البدنية والنفسية لدى السيدات كبار السن بمحافظه الدقهلية	الدراسه الكميه	٣٠ سيده من السيدات كبار السن	- ساهم البرنامج الترويحي الرياضي في تحسن مستوى جوده الحياة البدنية للسيدات كبار السن. - ساهم البرنامج الترويحي الرياضي في تحسن مستوى جوده الحياة النفسية للسيدات كبار السن

م	اسم الباحث	السنة	عنوان البحث	الهدف	المنهج	عينة البحث	أهم النتائج
٧	أمانى محمد محمد الصفتى (٥)	٢٠١٦م	فاعليته برنامج ترويحي رياضي على مستوى جوده الحياة الاجتماعية لدى كبار السن.	- التعرف على فاعليته برنامج ترويحي رياضي على مستوى جوده الحياة الاجتماعية لدى كبار السن	الدراسه الكميه	٦٥-٦٠ من المسنين	- تحسن في مستوى درجه جوده الحياة الاجتماعية لدى كبار السن - استخدام البرنامج الترويحي له تأثير أفضل على مستوى جوده الحياة الاجتماعية لدى كبار السن عن التردد على الأندية الاجتماعية فقط
٨	صبحي محمد سراج وهالة عمر (١٩)	٢٠٠٦م	تأثير برنامج ترويحي رياضي على تعديل بعض سلوكيات المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية.	التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على تعديل بعض سلوكيات المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية	الدراسه الكميه	العينة قوامها ١٥ تلميذ بمدرسة النور والامل بمدينة طنطا	- يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي ايجابيا على تعديل سلوك المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية.

الدراسات المرجعية الأجنبية

جدول (٢)

م	اسم الباحث	السنة	عنوان البحث	الهدف	المنهج	عينة البحث	أهم النتائج
١	ليزا واخرون (٤٥)	٢٠١٤	التعرف على فاعلية المشاركة الرياضية على الخصائص الاجتماعية والنفسية وجودة الحياة لدى المعافين من مرض السرطان.	هو التعرف على فاعلية المشاركة الرياضية على الخصائص الاجتماعية والنفسية وجودة الحياة لدى المعافين من مرض السرطان	الوصفي	عينة قوامها ٥٨٨ شابا من مراكز أنشطة الشباب بكندا	وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة احصائيا بين المشاركة في الانشطة الرياضية والشعور بصحة نفسية واجتماعية وشعورهم بجودة الحياة من غير المشاركين.
٢	فراجا واخرون (٤٢)	٢٠١١	المقاومة الهوائية والذات الوظيفي وجودة الحياة للسيدات المسنات ببرنامج الترويح والمشي	-التعرف على تأثير برنامج النشاط البدني (الترويح والمشي) على المقاومة الهوائية والذات الوظيفي وجودة الحياة للسيدات المسنات	الوصفي والتجريبي	٥٩ مسنه	التمارين البدنية (الترويح والمشي) المنتظمة تتدخل بطريقه ايجابيه في الحكم الذاتي والمقاومة الهوائية وجوده الحياة للسيدات.

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	السنة	عنوان البحث	الهدف	المنهج	عينة البحث	أهم النتائج
٣	شافير وآخرون (٤٧)	٢٠٠٤	تأثيرات المشي وعلاقتها بسرعه الاستجابة لمخرجات جوده الحياة الصحية لدى كبار السن.	التعرف على تأثير برنامج المشي على مخرجات جوده الحياة الصحية لدى كبار السن وعلاقته جرحه الاستجابة بين المشي وكل مخرج	كيفية	٨٦ مسن	برنامج المشي ادى الى تحسين الوظائف البدنية لدى كبار السن

اجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والمنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، عن طريق القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع وعينه البحث

مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث عشوائيا باختيار مدرسة التربية الفكرية بمركز شعبة التابعة لإدارة غرب الزقازيق التعليمية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الشرقية ويرجى اختيار الباحث للمدرسة نظرا لقرب المدرسة من الباحث وكثرة اعداد الطلاب بها الى حد ما وتوافر الادوات والأجهزة من المدرسة للباحث.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من التلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية بشعبة التابعة لإدارة غرب الزقازيق التعليمية بمديرية التربية والتعليم محافظة الشرقية، والمقيدين بالعام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥م، وجميعهم بالمرحلة الدراسية التعليمية (من أولى تعليمي الى سادس تعليمي)، والبالغ عددهم (٢٩) تلميذ وتلميذة، بواقع (١٨) لعينة الدراسة الأساسية بنسبة (٦٢.١٪)، و(١٠) لعينة الدراسة الاستطلاعية بنسبة مئوية (٣٤.٥٪)، وتم استبعاد (١) من التلاميذ لعدم انتظامه وغيابه المتكرر.

جدول (٣)

توصيف حجم وتوزيع مجتمع وعينة البحث

ن = ٢٩

مجتمع البحث		العينة الاستطلاعية		العينة الاساسية		إجمالي العينة	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٢٩	١٠٠٪	١٠	٣٤.٥ %	١٨	٦٢.١٪	٢٨	٩٦.٥٪

يوضح جدول رقم (٣) توصيف حجم وتوزيع العينة الكلية للبحث، حيث بلغ إجمالي العينة (٢٨) من التلاميذ المعاقين عقليا بمدرسة التربية الفكرية من الصف الاول الى السادس التعليمي تم تقسيمهم إلى (١٨) كعينة أساسية، و (١٠) كعينة استطلاعية.

تجانس عينة الدراسة:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة في بعض المتغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء - العمر العقلي)، ومقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعليم.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو (السن-الطول-الوزن-الذكاء-العمر العقلي) لعينة البحث

ن = ١٨

م	المتغيرات	الاحصائيات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	١٢,٦٧	١٣	١,٤٦	٠,٦٧-	
٢	الطول	١٤٦,٤٧	١٤٥	١١,٦٩	٠,٣٧	
٣	الوزن	٤٣,٥٠	٤١,٥	١١,١٩	١,٨٧-	
٤	نسبة الذكاء	٥٣,٠٦	٥٣	٨,٥٠	٠,٠٢١	
٥	العمر العقلي	٦,٧٦	٧,٠٥	١,٤٦	٠,٥٩-	

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء في متغيرات البحث تراوحت ما بين (± 3) ، مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات، ومعامل الالتواء بين (-0.73) كأصغر قيمة و (0.56) كأكبر قيمة أي أن القيم تتراوح ما بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع الدراسة يخلو من عيوب التوزيع ويوجد تجانس لأفراد عينة الدراسة في تلك المتغيرات.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمقياس جودة الحياة لعينة البحث

ن = ١٨

م	المتغيرات	الاحصائيات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	البعد الاول: جودة الصحة العامة	٢١,٨٣	٢١	٣,٢٠	٠,٧٧	
٢	البعد الثاني: جودة الصحة النفسية	٢٢,٢٢	٢٢	٣,٨٤	٠,١٧	
٣	البعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية	٢١,١١	٢١	٣,٤٦	٠,٠٩٥	
٤	البعد الرابع: جودة شغل وقت الفراغ وإدارته	٢٢,٧٨	٢٣,٥	٣,٨١	٠,٥٦-	
٥	الدرجة الكلية للمقياس	٨٧,٩٤	٨٨	١٣,٩٦	٠,٠١٢-	

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الالتواء في متغيرات البحث تراوحت ما بين (± 3) ، مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات، ومعامل الالتواء بين (-0.80) كأصغر قيمة و (-0.15) كأكبر قيمة أي أن القيم تتراوح ما بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع الدراسة يخلو من عيوب التوزيع ويوجد تجانس لأفراد عينة الدراسة في تلك المتغيرات.

ادوات جمع البيانات

استخدم الباحث الأدوات والوسائل والقياسات التالية وهي:

- مقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم (إعداد الباحث)
- البرنامج الترويجي المقترح (إعداد الباحث).
- البيانات الشخصية (الاسم - تاريخ الميلاد - السن - الطول - الوزن - الذكاء) تم الحصول عليها من سجلات مدرسة التربية الفكرية بشيبة.
- لتحديد العمر الزمني (من خلال الاطلاع على تاريخ الميلاد) بالسجلات الخاصة بالمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم داخل مدرسة التربية الفكرية بشيبة.
- لتحديد الطول بالسنتيمتر (من خلال استخدام الريستاميتير) والوزن بالكيلوجرام (من خلال الميزان الطبي).
- لتحديد نسبة الذكاء والعمر العقلي من خلال الاطلاع على السجلات الخاصة بكل تلميذ داخل مدرسة التربية الفكرية بشيبة.

مقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم:

استخدم الباحث المقياس مكون من (٤٤) عبارة موزعة على أربعة ابعاد وهي: جودة الصحة العامة وجودة الصحة النفسية وجودة الحياة الاجتماعية وجودة شغل وقت الفراغ وإدارته وتجيب العينة على العبارات من خلال (٣) استجابات يختار من بينها إجابة واحدة فقط وهم كالتالي:

- | | |
|-----------|------------------|
| نعم | ولها (٣) درجات. |
| الى حد ما | ولها درجتان. |
| لا | ولها درجة واحدة. |

خطوات بناء مقياس جودة الحياة:

لبناء مقياس جودة الحياة قام الباحث بالاطلاع على المصادر العلمية المتخصصة مثل مقياس محمود السيد إسماعيل محمد ٢٠١٨ (٣٨)، ومقياس ابتسام محمد عبدالعال ٢٠١٧ (١)، ومقياس رمضان محمود عبدالعال ٢٠١١ (١٣)، ومقياس سعود محمد السعيد ٢٠٢١ (١٦)، ومقياس أماني شعبان عبد

اللطيف الماظ ٢٠١٥ (٤)، ومقياس ميادة محمد فهمي ٢٠١٧ (٣٩)، أماني محمد محمد الصفدي ٢٠١٦ (٥).

وتم عرض ابعاد المقياس على الخبراء المتخصصين مرفق (١) والذين تم اختيارهم وفقا للمعايير التالية:

- أساتذة من المتخصصين في أقسام الترويح الرياضي واقسام علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية واساتذة من كليات علوم ذوي الاعاقة بالجامعات المصرية.
- ألا تقل مدة الخبرة عن عدد عشرة سنوات في مجال التربية الرياضية .

وبهذا قام الباحث بناءا على المعايير السابقة استطلاع رأى احدى (١١) خبير من أساتذة الترويح الرياضي وعلم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية وذلك لأبداء الراي حول الابعاد الخاصة بمقياس جودة الحياة وذلك فيما يلي:

✓ الموافقة على وجود المحور .

✓ الموافقة على عدم وجود المحور .

✓ الموافقة على وجود المحور بعد الصياغة .

ويوضح جدول (٦) نتائج استطلاع آراء الخبراء حول تحديد الابعاد الخاصة بمقياس جودة الحياة، والمتوسط المرجح والأهمية النسبية لكل بعد وكذلك الترتيب، وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٥٪ فأكثر لتحديد الابعاد الخاصة بمقياس جودة الحياة .

جدول (٦)

آراء الخبراء حول تحديد الابعاد الخاصة بمقياس جودة الحياة والأهمية النسبية والمتوسط المرجح وترتيب

ن=١١

كل بعد من ابعاد المقياس

م	المحاور المقترحة	ميزان التقدير			المتوسط المرجح	الأهمية النسبية	الترتيب
		مناسب جدا	مناسب	غير مناسب			
١	جودة الصحة العامة	١١	-	-	٣٣	١٠٠٪	الاول
٢	جودة الصحة النفسية	١١	-	-	٣٣	١٠٠٪	الأول مكرر
٣	جودة الحياة الاجتماعية	١٠	-	١	٣١	٩٠,٩٪	الثاني
٤	جودة الحياة الاكاديمية	٢	٢	٧	١٧	١٨,٢٪	الخامس
٥	جودة شغل وقت الفراغ وإدارته	١٠	-	١	٣١	٩٠,٩٪	الثاني مكرر

يوضح جدول (٦) أن هناك اتفاق بين آراء الخبراء على الابعاد الخاصة بمقياس جودة الحياة، فيما عدا البعد الرابع حيث انه الخبراء لم يتفقوا عليه بإجماع حيث بلغت الاهمية النسبية الخاصة به (١٨.٢٪)،

وبلغت الأهمية النسبية للأبعاد ١، ٢ (١٠٠ ٪)، والأهمية النسبية للأبعاد ٣، ٥ (٩٠.٩ ٪) وتراوح الأهمية النسبية للمحاور ما بين (١٨.٢ ٪) إلى (١٠٠ ٪) .
وتوصل الباحث من خلال جدول (٦) إلى تثبيت الأبعاد والوصول بها إلى أربع أبعاد أساسية لمقياس جودة الحياة بعد حذف البعد الرابع (جودة الحياة الأكاديمية) في ضوء توجيهات الخبراء وهي على النحو التالي:

- البعد الأول: " جودة الصحة العامة "
- البعد الثاني: " جودة الصحة النفسية "
- البعد الثالث: " جودة الحياة الاجتماعية "
- البعد الرابع: " جودة شغل وقت الفراغ وإدارته "

تحديد العبارات

بعد تحديد الأبعاد تم وضع مجموعة من العبارات المقترحة تحت كل بعد من الأبعاد وعرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأي في مدى ملاءمتها للبعد كما يوضحها جدول (٧) وقد راعى الباحث ما يلي عند تحديد العبارات:

- تتناسب العبارات ووضوحها .
- تقادى تركيب العبارات أي لا تحمل أكثر من معنى .

المعاملات العلمية

أعدت المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث من خلال إيجاد معاملي صدق وثبات المقياس .

الصدق

صدق المحكمين

تم استخدام صدق المحكمين وذلك بعرض مقياس جودة الحياة على عدد (١١) خبير في مجال الترويح الرياضي وعلم النفس الرياضي، وذلك لإبداء الرأي حول:

- الموافقة على وجود العبارة أو عدم وجودها .
- مدى صياغة العبارات ووضوحها .
- ارتباط كل عبارة بالمحور الخاص بها .
- كفاية العبارات للتعبير عن المحور الخاص بها .
- تعديل أو إضافة أو حذف بعض العبارات .

وأيضاً إبداء الرأي فيما هو متعلق بميزان التقدير المقترح من حيث مناسبته في تحقيق أهداف هذه الدراسة .

بعد تجميع مقياس جودة الحياة بعد عرضة على الخبراء في الفترة من ٢٠٢٤/٩/١٥م إلى ٢٠٢٤/١٠/١م قام الباحث بحساب النسبة المئوية لكل عبارة في ضوء آراء الخبراء وتم استبعاد العبارات التي لم تحقق شروط القبول من ناحية:

- الصياغة - التكرار - عدم وضوح فكرتها

وقد حدد الباحث نسبة ٧٠ ٪ فأكثر من آراء الخبراء لقبول العبارات الخاصة بمقياس جودة الحياة وقد وافق الخبراء على وضوح وصياغة وأفكار العبارات المتبقية لتحقيقها لقياس واقع مقياس جودة الحياة، ويوضح جدول (٧) آراء الخبراء حول مناسبة عبارات مقياس جودة الحياة .

جدول (٧)

آراء الخبراء حول تحديد العبارات الخاصة بمقياس جودة الحياة ن=١١

ملاحظات	ميزان التقدير				العبارات المقترحة	م
	غير مناسبه		مناسبه			
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
المحور الأول: جودة الصحة العامة:						
ويقصد به تمتع المعاق ذهنيا بالسلامة الجسدية والعقلية والصحية والطاقة الحركية العامة وكيفية التعامل مع الالم والراحة والتخلص من التعب وكذلك النظافة الشخصية والمظهر الحسن.						
	-	-	٪١٠٠	١١	يشعر بالحيوية والنشاط معظم اليوم	١
	-	-	٪١٠٠	١١	يتخلص من التعب والارهاق من اقل جهد	٢
	-	-	٪١٠٠	١١	يحافظ على ممارسة الرياضة مره أسبوعيا	٣
	-	-	٪١٠٠	١١	ينام جيدا.	٤
	-	-	٪١٠٠	١١	يشعر بحالة من الضعف العام.	٥
	٪٩,٠٩	١	٪٩٠,٩	١٠	يشعر بانه بصحة جيدة.	٦
	٪٩,٠٩	١	٪٩٠,٩	١٠	يضاير لقضاء بعض الوقت في الفصل مسترخيا	٧
	-	-	٪١٠٠	١١	يقبل على الحياة بحماس.	٨
	-	-	٪١٠٠	١١	يشعر ببعض الالام في جسمه.	٩
	-	-	٪١٠٠	١١	نادرا ما يصاب بالأمراض.	١٠
	-	-	٪١٠٠	١١	يشعر بالانزعاج نتيجة الآثار الجانبية للدواء الذي يتناوله.	١١

م	العبارات المقترحة	ميزان التقدير				ملاحظات
		مناسبه		غير مناسبه		
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
البعد الثاني: جودة الصحة النفسية:						
ويتضمن المشاعر والسلوكيات الايجابية وتقدير الذات وكذلك المظهر العام وصورة الجسم ومواجهة المشاعر السلبية والشعور بالسعادة والراحة النفسية وكذلك التوافق والضبط النفسي للمعاق ذهنيا مما يساهم في اتخاذ القرارات.						
١	اشعر بانه هادئ المزاج	١١	٪١٠٠	-	-	
٢	الاحظ بانه يستطيع ان يضبط انفعالاته	١٠	٪٩٠,٩	١	٪٩,٠٩	
٣	الاحظ بانه محبوب من الجميع.	١١	٪١٠٠	-	-	
٤	اشعر بانه آمن في حياته.	١١	٪١٠٠	-	-	
٥	الاحظ بان معنوياته دائما ما تكون مرتفعة.	١١	٪١٠٠	-	-	
٦	يسعى لإسعاد الآخرين.	١٠	٪٩٠,٩	١	٪٩,٠٩	
٧	الاحظ بانه واثق من نفسه.	١٠	٪٩٠,٩	١	٪٩,٠٩	
٨	يتخيل واقع أفضل له في المستقبل.	١٠	٪٩٠,٩	١	٪٩,٠٩	
٩	يعتمد على نفسه في انجاز مهامه.	١١	٪١٠٠	-	-	
١٠	يشعر بالأمن والأمان وعدم الخوف.	١١	٪١٠٠	-	-	
١١	تتسم تصرفاته بالانزان والعقلانية.	١٠	٪٩٠,٩	١	٪٩,٠٩	
البعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية						
قدرة المعاق ذهنيا على تكوين علاقات اجتماعية سوية مع من يحيطون به واستمرارها والتواصل معهم وكذلك العلاقات الشخصية والدعم الاجتماعي والاشباع لحاجات الحب من الآخرين والامان والمشاركة في الأنشطة.						
١	يبدل التلميذ مجهود كبيرا لتنمية مهاراته الاجتماعية.	١١	٪١٠٠	-	-	
٢	يشارك التلاميذ في حل المشكلات التي يقعون بها.	١١	٪١٠٠	-	-	
٣	يوجد تواصل بينة وبين زميلاته من الجنس الآخر.	١١	٪١٠٠	-	-	
٤	الاحظ ان لديه الفخر بانتمائه لأسرته.	١١	٪١٠٠	-	-	
٥	يحبون التعرف على أناس جدد.	١٠	٪٩٠,٩	١	٪٩,٠٩	
٦	يتعاون مع زملائه.	١٠	٪٩٠,٩	١	٪٩,٠٩	
٧	يشعر بالانسجام عند اللعب مع أقرانه.	١٠	٪٩٠,٩	١	٪٩,٠٩	
٨	يجيد الاحتفاظ بالأصدقاء لفترة طويلة.	١٠	٪٩٠,٩	١	٪٩,٠٩	
٩	علاقته طيبة بالآخرين.	١١	٪١٠٠	-	-	
١٠	يحب المشاركة في المناسبات الاجتماعية.	١٠	٪٩٠,٩	١	٪٩,٠٩	
١١	يجيد التعامل مع المواقع الرقمية الالكترونية.	١١	٪١٠٠	-	-	
البعد الرابع: جودة شغل وقت الفراغ وإدارته:						
وهو قدرة المعاق ذهنيا على والاستمتاع بوقت الفراغ بما يحقق له الاستفادة من جميع النواحي.						
١	يحرص على ممارسة الأنشطة الترفيهية في أوقات فراغه.	١١	٪١٠٠	-	-	
٢	يجد صعوبة في تنظيم وقت فراغه.	١١	٪١٠٠	-	-	
٣	الاحظ ان لديه وقت للترويح عن النفس	١٠	٪٩٠,٩	١	٪٩,٠٩	
٤	يحرص على تطوير مهاراته المختلفة في أوقات الفراغ.	١١	٪١٠٠	-	-	

م	العبارات المقترحة	ميزان التقدير				ملاحظات
		مناسبه		غير مناسبه		
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
٥	الاحظ بانه يقوم بواجباته بسرعة نظرا لقله الوقت	١١	١٠٠٪	-	-	
٦	يستمتع بالاسترخاء في وقت فراغه.	١٠	٩٠,٩٪	١	٩,٠٩٪	
٧	يحرص على ممارسة التمارين الرياضية في أوقات الفراغ.	١٠	٩٠,٩٪	١	٩,٠٩٪	
٨	يهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	١٠	٩٠,٩٪	١	٩,٠٩٪	
٩	يقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	١١	١٠٠٪	-	-	
١٠	ينجز المهام التي يقوم بها في الوقت المحدد.	١١	١٠٠٪	-	-	
١١	لديه الوقت الكافي لاستذكار دروسه.	١٠	٩٠,٩٪	١	٩,٠٩٪	

يوضح جدول (٧) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة، وقد ارتضى الباحث اخذ العبارات التي حصلت على نسبة مئوية (٩٠٪) فأكثر من مجموع الآراء، وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته التجريبية (٤٤) عبارة، كما تم تعديل صياغة بعض العبارات التي تم تعديلها من قبل السادة الخبراء، والجدول (٨) يوضح ذلك تفصيلا.

جدول (٨)

العبارات التي تم تعديلها في مقياس جودة الحياة وفقا لنسبة آراء الخبراء

م	المحور	رقم العبارة	صيغة العبارة قبل التعديل	صيغة العبارة بعد التعديل
١	جودة الصحة العامة	٢	يتخلص من التعب والارهاق من اقل جهد.	يتخلص من التعب والارهاق بسهولة بعد بذل الكثير من الجهود.
		٦	يشعر بانه بصحة جيدة.	يبدو انه بصحة جيدة.
		٩	يشعر ببعض الالام في جسمه.	يشعر احيانا ببعض الالام في جسمه.
٢	جودة الصحة النفسية	٢	الاحظ بانه يستطيع ان يضبط انفعالاته	الاحظ بانه يستطيع ضبط انفعالاته معظم الاوقات
		٣	الاحظ بانه محبوب من الجميع.	الاحظ بانه محبوب من معظم من حوله
		٦	يسعى لإسعاد الآخرين.	يحب ان يرى الآخرين سعداء
		١١	تتسم تصرفاته بالاتزان والعقلانية.	تتسم بعض تصرفاته بالاتزان والعقلانية
٣	جودة الحياة الاجتماعية	٢	يشارك التلاميذ في حل المشكلات التي يقعون بها.	يشارك زملائه في حل المشكلات التي يقعون بها
		٣	يوجد تواصل بينه وبين زميلاته من الجنس الآخر.	يتواصل بإيجابية بزميلاته من الجنس الآخر
		٥	يحبون التعرف على أناس جدد.	يحاول التعرف على أناس جدد
		١١	يجيد التعامل مع المواقع الرقمية الالكترونية.	قد يمكنه التعامل مع بعض المواقع الرقمية الالكترونية
٤	جودة شغل وقت الفراغ وإدارته	٣	الاحظ ان لديه وقت للترويح عن النفس	يمكنه الاستفادة من بعض الوقت للترويح عن نفسه
		٨	يهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	يحب اوقات النشاط الاجتماعي

يوضح جدول (٨) العبارات التي تم تعديلها في مقياس جودة الحياة وفقا لنسبة آراء الخبراء، وبذلك بلغ عدد العبارات التي تم تعديلها في الصورة التجريبية للاستبيان (١٣) عبارة.

جدول (٩)

نسبة آراء السادة الخبراء في اختيار الميزان المناسب

ن=١١

الميزان	موافق	غير موافق	النسبة المئوية %
الثنائي	٢	٩	١٨,١٨ %
الثلاثي	٨	٣	٧٢,٧٢ %
رباعي	١	١٠	٩,٠٩ %
الخماسي	-	١١	٠ %

يوضح جدول (٩) النسبة المئوية لآراء الخبراء في ميزان التقدير للمقياس قيد البحث، حيث وقع اختيار الخبراء على الميزان الثلاثي لحصوله على ٧٢.٧٢ % من مجمل الآراء وهي النسبة الأعلى .

جدول (١٠)

عدد العبارات الخاصة بكل من بعد من ابعاد مقياس جودة الحياة

م	ابعاد الدراسة	عدد العبارات
١	جودة الصحة العامة	١١
٢	جودة الصحة النفسية	١١
٣	جودة الحياة الاجتماعية	١١
٤	جودة شغل وقت الفراغ وإدارته	١١
	إجمالي عدد عبارات المقياس	٤٤

وبذلك أصبحت عبارات مقياس جودة الحياة بعد العرض على الخبراء (٤٤) عبارة، كما يتضح من الجدول رقم (١٠)، وقد قام الباحث بوضع الصورة النهائية للمقياس لتطبيقها على العينة الاستطلاعية بغرض إجراء المعاملات العلمية للتأكد من صلاحيتها من الناحية العلمية .

العينة الاستطلاعية الاولى

العينة الاستطلاعية الاولى لمقياس جودة الحياة والبرنامج الترويحي

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية اولى في الفترة من ٢٠٢٤/١٠/٢٠ إلى ٢٠٢٤/١٠/٢٢م على عينة عمدية من التلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية بشيبة وهم من نفس مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية والاستطلاعية والبالغ عددهم (٣) تلاميذ وذلك بهدف التعرف على:

- مدى فهم مدرس المدرسة للمقياس وعباراته وما يتضمن من تعليمات

- التعرف على الصعوبات المحتملة ظهورها أثناء تطبيق المقياس
 - مدى مناسبة توزيع زمن وتطبيق أجزاء وحدات البرنامج التروحي المقترح.
 - مدى ملائمة محتوى البرنامج التروحي المقترح.
 - تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التروحي المقترح.
 - اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التروحي المقترح.
 - التعرف على الوقت المناسب لتنفيذ وحدات البرنامج التروحي المقترح.
- وقد أسفرت الدراسة عن تحقيق الهدف منها وتم الاستعانة بمدرس المدرسة للمساعدة في تطبيق البرنامج.

العينة الاستطلاعية الثانية لمقياس جودة الحياة

المقياس القبلي:

تم إجراء المقياس القبلي في يوم الأربعاء الموافق ٢٣/١٠/٢٠٢٤م إلى يوم الخميس الموافق ٢٤/١٠/٢٠٢٤م وذلك للتعرف على ملاحظة العينة على عبارات مقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة

بعد التحقق من صدق محتوى المقياس عن طريق المحكمين وبعد إعداد الصورة الثانية للمقياس، تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للأبعاد جميعها، والتأكد من عدم التداخل بينها، وتحقيق الباحث من ذلك بإيجاد معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١١)

معاملات ارتباط مفردات البعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي اليه في مقياس جودة الحياة

ن=١٠

المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
رقم العبارة	قيمه " ر "	رقم العبارة	قيمه " ر "	رقم العبارة	قيمه " ر "	رقم العبارة	قيمه " ر "
١	0.837	١	0.929	١	0.724	١	0.785
٢	0.920	٢	0.927	٢	0.938	٢	0.869
٣	0.903	٣	0.782	٣	0.938	٣	0.854
٤	0.834	٤	0.895	٤	0.887	٤	0.933
٥	0.857	٥	0.895	٥	0.910	٥	0.883
٦	0.950	٦	0.945	٦	0.570	٦	0.811
٧	0.829	٧	0.911	٧	0.845	٧	0.933
٨	0.883	٨	0.836	٨	0.938	٨	0.805
٩	0.950	٩	0.945	٩	0.846	٩	0.816
١٠	0.834	١٠	0.911	١٠	0.885	١٠	0.933
١١	0.550	١١	0.917	١١	0.805	١١	0.947

قيمه (ر) الجدولية عند درجه حورية ٨ ومستوى (٠.٠٥) = ٠.٥٢١

يتضح من الجدول (١١) أن جميع قيم معاملات ارتباط مفردات البعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي اليه في مقياس جودة الحياة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدقها، حيث تراوحت ما بين (٠.٥٥٠) و(٠.٩٤٧).

جدول (١٢) معاملات ارتباط مفردات البعد مع الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

ن=١٠

المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
رقم العبارة	قيمه " ر "	رقم العبارة	قيمه " ر "	رقم العبارة	قيمه " ر "	رقم العبارة	قيمه " ر "
١	0.813	١	0.904	١	0.743	١	0.813
٢	0.904	٢	0.925	٢	0.932	٢	0.893
٣	0.932	٣	0.819	٣	0.915	٣	0.869
٤	0.819	٤	0.869	٤	0.891	٤	0.925
٥	0.869	٥	0.869	٥	0.925	٥	0.861
٦	0.941	٦	0.941	٦	0.542	٦	0.788
٧	0.833	٧	0.893	٧	0.821	٧	0.925
٨	0.874	٨	0.861	٨	0.932	٨	0.819
٩	0.941	٩	0.941	٩	0.819	٩	0.772
١٠	0.819	١٠	0.893	١٠	0.893	١٠	0.925
١١	0.542	١١	0.932	١١	0.813	١١	0.938

قيمه (ر) الجدولية عند درجه حورية ٨ ومستوى (٠.٠٥) = ٠.٥٢١

يتضح من الجدول (١٢) أن جميع قيم معاملات ارتباط مفردات البعد مع الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدقها، حيث تراوحت ما بين (٠.٥٤٢) و(٠.٩٤١).

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

ن=١٠

م	الابعاد	العبارات	معامل الارتباط " ر "
١	جودة الصحة العامة	١١	٠,٩٩٤
٢	جودة الصحة النفسية	١١	٠,٩٩٥
٣	جودة الحياة الاجتماعية	١١	٠,٩٩٤
٤	جودة شغل وقت الفراغ وإدارته	١١	٠,٩٩٥

قيمه (ر) الجدولية عند درجه حورية ٨ ومستوى (٠.٠٥) = ٠.٥٢١

يوضح الجدول (١٣) أن معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة، جاءت مرتفعة لكل بعد من الابعاد الرئيسية للمقياس، والتي تراوحت من (٠.٩٩٤ إلى ٠.٩٩٥)، وهي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذه النتيجة تؤكد صدق البناء والتماسك الداخلي بين درجة عبارات كل ابعاد المقياس الخاص بالبحث.

الثبات

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار، **Test-retest Method** وكذلك تطبيق معامل الفا كرو نباخ على عينة مكونة من (١٠) تلاميذ معاقين عقليا بمدرسة التربية الفكرية بشيبة، وكان التطبيق الثاني بعد التطبيق الأول بفاصل زمني أسبوعين (١٥ يوم) بين التطبيقين، حيث تم التطبيق الأول في ٢٣ / ١٠ / ٢٠٢٤م، وتم التطبيق الثاني في ٧ / ١١ / ٢٠٢٤م، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، والجدول التالي (١٤) يوضح قيمة الثبات بالنسبة لأبعاد مقياس جودة الحياة.

جدول (١٤) معاملات الثبات لأبعاد مقياس جودة الحياة ن=١٠

م	ابعاد المقياس	العبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	س	ع	س	
١	جودة الصحة العامة	١١	٢,١	٠,٦٣١	٢,٢٨١	٠,٦٨٩	٠,٦٨٦
٢	جودة الصحة النفسية	١١	٢,١٢٧	٠,٦٤٨	٢,١٥٤	٠,٧٦٤	٠,٧٤٨
٣	جودة الحياة الاجتماعية	١١	٢,٠٤٥	٠,٦٧٩	٢,١٥٤	٠,٧٥٣	٠,٦٩٧
٤	جودة شغل وقت الفراغ وإدارته	١١	٢,٢٠٩	٠,٦٤٨	٢,١٧٢	٠,٧٨٤	٠,٧٦٩

قيمه (ر) الجدولية عند درجه حورية ٨ ومستوى (٠.٠٥) = ٠.٥٢١

يتضح من الجدول السابق (١٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس جودة الحياة قد تراوحت ما بين (٠.٦٨٦ ، ٠.٧٦٩) وهذا يعكس أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع ومناسب لأغراض هذا البحث.

جدول (١٥) الثبات بتطبيق معامل الفا كرو نباخ لمقياس جودة الحياة.

م	المحور	Cronbach`s alpha معامل ثبات
1	جودة الصحة العامة	٠,٩٦٢
2	جودة الصحة النفسية	٠,٩٧٦
3	جودة الحياة الاجتماعية	٠,٩٥٩
4	جودة شغل وقت الفراغ وإدارته	٠,٩٦٧

من جدول (١٥) يتضح ثبات الاستبيان، حيث بلغ معامل ثبات ابعاد المقياس بطريقة ألفا كرو نباخ ما بين (٠,٩٥٩، ٠,٩٧٦)، وهذا يعكس أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع ومناسب لأغراض هذا البحث.

البرنامج الترويحي المقترح (اعداد الباحث):

قام الباحث ببناء برنامج ترويحي وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة، والدراسات المرجعية، مثل محمود السيد اسماعيل ٢٠١٨م (٣٨)، ورمضان محمود عبدالعال ٢٠١١م (١٣)، ورشا محمد أشرف شرف ٢٠١٩م (١٢)، وصبحي محمد محمد سراج ٢٠١٨م (٢٠)، وسالم عبد الله سالم باوزير ٢٠٠٩م (١٥)، وأمانى محمد محمد الصفتى ٢٠١٦م (٥)، واحمد فاروق احمد عبد العزيز (٣)، حيث قام الباحث باختيار مجموعة من الالعاب الترويحية الرياضية، ومجموعة من التمرينات التمهيدية والختامية.

ثم تم عرض تلك المجموعة من الالعاب الترويحية الرياضية، ومجموعة من التمرينات التمهيدية والختامية على السادة الخبراء والبالغ عددهم (١١) من الخبراء في مجال الترويح الرياضي، وقد أجمع الخبراء على أهمية الالعاب الترويحية المقترحة لتلاميذ التربية الفكرية، وتراوحت آراءهم ما بين (٨١.٨٪) كأصغر نسبة، و(١٠٠٪) كأكبر نسبة وتم توزيعها بعد ذلك لوحداث ترويحية لتحسين جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم.

أهداف البرنامج الترويحي المقترح:

يهدف البرنامج الترويحي المقترح إلى تحسين جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية بشيبة بإدارة غرب الزقازيق التعليمية وذلك من خلال الأغراض التالية:

• الأهداف المعرفية:

- يكتسب التلاميذ المعلومات والمعارف عن العادات السليمة لجودة الحياة وطرق تحسينها.

• الأهداف المهارية:

- يؤدي التلميذ المهارات الحركية للأنشطة الترويحية الملائمة.
- يستطيع التلميذ تنفيذ الألعاب الصغيرة والتمهيدية بنجاح وتحقيق تحسن في جودة الحياة لديهم.
- تكتسب التلاميذ المهارات الأساسية للأنشطة الترويحية والمتمثلة في الأنشطة الحركية والألعاب الصغيرة.

• الأهداف الانفعالية:

- يشعر التلاميذ بالسعادة والمتعة وفقا للمظاهر السلوكية المقبولة من المجتمع عند تنفيذ البرنامج.

- يشعر التلاميذ بالثقة بالنفس ويكتسب التلاميذ الاعتماد على النفس ويتعود التلاميذ على العمل التعاوني ويشعر التلاميذ بالمتعة والترويح عند تنفيذ البرنامج.

أسس وضع البرنامج الترويحي:

- أن يحقق البرنامج الترويحي الهدف الذي وضع من أجله.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسب لطبيعة وخصائص المعاقين عقليا القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية وأن تتوفر عوامل الأمان والسلامة أثناء التطبيق ومراعاة عنصر التشويق والإثارة.
- أن يكون محتوى البرنامج عند تطبيقه من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- أن تتوفر الأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة محتوى البرنامج.
- مراعاة التنوع في أوجه الأنشطة الترويحية المختارة.

الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج الترويحي المقترح:

بالونات- صناديق- صولجان- كراسي خشبية - أقماع- حبال- صافرات- كرات صغيرة ملونة- أعلام مختلفة- كرتون ألوان مختلفة - جير - سلات- قصاصات ورق ملونة.

محتوى البرنامج:

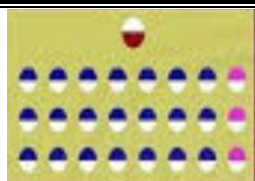
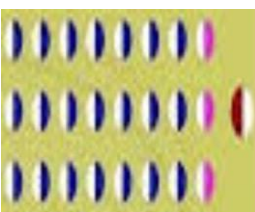
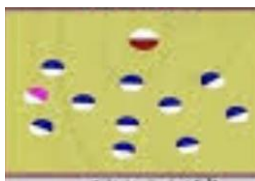
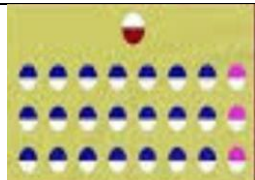
الجزء التمهيدي يهدف الي: إعداد التلاميذ وتهيئتهم بدنياً ونفسياً وتنشيط الدورة الدموية وإدخال روح السرور وبث الحماس للمشاركة الايجابية الفعالة مع الآخرين في وحدات البرنامج ويشتمل هذا الجزء علي: مجموعة من المهارات الحركية الأساسية (المشي - الجري - الوثب - القفز - الحبل - الرمي) زمن هذا الجزء (١٠) دقائق.

الجزء الرئيسي: ويهدف إلى تحسين الحالة الوظيفية والمهارية والانفعالية والمهارات الحركية الأساسية من خلال مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية التي تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج للوصول بالتلاميذ المعاقين عقليا إلى تحسين جودة الحياة، وزمن هذا الجزء (٣٠) دقيقة.

الجزء الختامي: يهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم والعودة به الى حالته الطبيعية وإدخال المرح والسرور من خلال أنشطة ترويحية رياضية باستخدام المشي والمرجحات والجري الخفيف، وزمن هذا الجزء (٥) دقائق.

جدول (١٦)

نموذج لوحدة من وحدات البرنامج الترويحي المقترح تطبيقه على الأطفال المعاقين ذهنيًا القابلين للتعلم

الاسبوع: الاول	الوحدة: الاولى	زمن الوحدة: ٤٥	هدف الوحدة: تنمية الجانب الصحي	العدد: ١٢
اليوم: الاحد ١٠/١١/٢٠٢٤م	مسمى المجموعة: الأمل	مكان التطبيق: مدرسة التربية الفكرية بشيعة		
اجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	الادوات	التشكيلات
الجزء التمهيدي	١٠ق	- تنظيم المكان - شرح الوحدة واهميتها وهدفها - (وقوف) الوثب في المكان - (وقوف) ثنى الجذع اماما أسفل	بدون	
الجزء الرئيسي	١٥ق	- اسم اللعبة: التصويب على الهدف. - الهدف: تنمية التوافق بين العينين واليدين. - شرح اللعبة: يقسم التلاميذ الى فرق متجانسة ومتساوية - يقف التلميذ الاول ممسكا الكرة الطبية وعند سماع الاشارة يجرى التلميذ الاول من كل قاطرة بين الاعلام حيث يبدأ المرور على يسار العلم الاول ثم يمين العلم الثاني ثم يسار العلم الثالث وهكذا.. ويقف عند النقطة المحددة ثم يصوب على الهدف ثم تأتي بالكرة مسرعا لتسليمها للزميل التالي في القاطرة الذي يبدأ في الجري ثم يقف خلف القاطرة ويستمر اللعب حتى يأخذ كل لاعب دورة	كرة طبية، اعلام	
	١٥ق	- اسم اللعبة: الجري عكس الاشارة. - الهدف: تنمية التوافق السرعة والمرونة. - شرح اللعبة: (وقوف) اشارة حر لجميع التلاميذ وفي جميع اجزاء الملعب مع كل تلميذ طوق وعند سماع الاشارة يقوم التلاميذ بالجري عكس الاشارة للمدرس مع مراعاة الحفاظ على الطوق وعدم ملاسته للزميل وتشمل اللعبة على (جرى - وثب)	بدون	
الجزء الختامي	٥ق	- (وقوف) ثنى الجذع اماما أسفل اخذ شهيق وزفير - (وقوف) الجري البطيء في المكان مع التنفس العميق	بدون	

وحدات البرنامج دائماً ما تطبق أيام الأحد، الخميس من كل أسبوع، والبالغ عددها (٢٤) وحدة.

الإطار الزمني للبرنامج:

١. تم تحديد الإطار الزمني للبرنامج وعدد الوحدات والزمن الكلي لكل وحدة والزمن الخاص بكل جزء من أجزاء الوحدة، وعدد مرات التطبيق في الأسبوع وذلك بعد العرض على السادة الخبراء وهي كالتالي:
٢. مدة تطبيق البرنامج ٣ شهور.
٣. عدد الوحدات (٢٤) وحدة.
٤. الزمن الكلي للوحدة (٤٥) دقيقة.
٥. زمن الجزء التمهيدي (١٠) دقائق، زمن الجزء الرئيسي (٣٠) دقيقة، زمن الجزء الختامي (٥) دقائق.
٦. عدد مرات التطبيق مرتان في الأسبوع، وهذا ما يوضحه جدول (١٧)؛ والتوزيع النسبي للزمن في أجزاء الوحدات داخل البرنامج التروحي وهذا ما يوضحه جدول (١٨).

جدول (١٧)

الإطار الزمني للبرنامج التروحي

م	الإطار الزمني للبرنامج	البيان
١	الزمن الكلي للبرنامج	٣ شهور
٢	عدد الوحدات	٢٤ وحدة
٣	عدد الوحدات أسبوعياً	مرتان
٤	زمن الوحدة	٤٥ ق
٥	زمن الجزء التمهيدي	١٠ ق
٦	زمن الجزء الرئيسي	٣٠ ق
٧	زمن الجزء الختامي	٥ ق
٨	إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع	$2 \times 45 = 90$ ق
٩	إجمالي زمن الوحدات في الشهر	$4 \times 90 = 360$ ق
١٠	إجمالي زمن الوحدات في ثلاث شهور	$3 \times 360 = 1080$ ق

جدول (١٨)

التوزيع النسبي للزمن في أجزاء الوحدات داخل البرنامج التروحي

م	أجزاء الوحدات	في اليوم	في الأسبوع	في الشهر	خلال ٣ شهور	النسبة المئوية
١-	الجزء التمهيدي	١٠ ق	٢٠ ق	٨٠ ق	٢٤٠ ق	٢٢,٢٢%
٢-	الجزء الرئيسي	٣٠ ق	٦٠ ق	٢٤٠ ق	٧٢٠ ق	٦٦,٦٦%
٣-	الجزء الختامي	٥ ق	١٠ ق	٤٠ ق	١٢٠ ق	١١,١١%
	الإجمالي	٤٥ ق	٩٠ ق	٣٦٠ ق	١٠٨٠ ق	١٠٠%

الدراسة الأساسية (تنفيذ البرنامج):

بعد التأكد من توافر كافة الشروط والمعاملات العلمية لمقياس جودة الحياة والانتهااء من بناء البرنامج التروحي وكذلك استكمال كافة الإجراءات لتنفيذ الدراسة الأساسية قام الباحث بتطبيق البرنامج التروحي على عينة الدراسة الأساسية من التلاميذ المعاقين عقليا بمدرسة التربية الفكرية خلال مدة بلغت (٣) ثلاثة أشهر بواقع اثنتا عشر أسبوعاً على أن يكون التطبيق للوحدات (اثنتين) وحدات أسبوعياً بواقع (٢٤) وحدة وذلك أثناء فترة النشاط داخل اليوم الدراسي وذلك من يوم الأحد الموافق ١٠/١١/٢٠٢٤م إلى يوم الخميس الموافق ٣٠/١/٢٠٢٥م جدول (١٩) .

جدول (١٩)

الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج التروحي

رقم الأسبوع	الأيام	
	الأحد	الخميس
الأول	٢٠٢٤/١١/١٠م	٢٠٢٤/١١/١٤م
الثاني	٢٠٢٤/١١/١٧م	٢٠٢٤/١١/٢١م
الثالث	٢٠٢٤/١١/٢٤م	٢٠٢٤/١١/٢٨م
الرابع	٢٠٢٤/١٢/١م	٢٠٢٤/١٢/٥م
الخامس	٢٠٢٤/١٢/٨م	٢٠٢٤/١٢/١٢م
السادس	٢٠٢٤/١٢/١٥م	٢٠٢٤/١٢/١٩م
السابع	٢٠٢٤/١٢/٢٢م	٢٠٢٤/١٢/٢٦م
الثامن	٢٠٢٤/١٢/٢٩م	٢٠٢٥/١/٢م
التاسع	٢٠٢٥/١/٥م	٢٠٢٥/١/٩م
العاشر	٢٠٢٥/١/١٢م	٢٠٢٥/١/١٦م
الحادي عشر	٢٠٢٥/١/١٩م	٢٠٢٥/١/٢٣م
الثاني عشر	٢٠٢٥/١/٢٦م	٢٠٢٥/١/٣٠م

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث باستخدام مقياس جودة الحياة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح وذلك يومي الأربعاء والخميس الموافق ٢، ٣ / ٢ / ٢٠٢٥م.

الأسلوب الإحصائي المستخدم Statical method used

- المتوسط الحسابي Arithmetic average

- الوسيط

- الانحراف المعياري Standard deviation

- التكرارات Duplicates
- المتوسط المرجح Weighted average
- الأهمية النسبية The relative importance
- معامل الارتباط بيرسون Person correlation coefficient
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) T. Test
- النسبة المئوية Percentages
- معامل الفا كرو نباخ Cronbach's alpha
- نسبة التحسن
- النسبة المئوية
- الاتساق الداخلي

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: سوف نستعرض النتائج على النحو الآتي:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في تحسين جودة الحياة للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لصالح القياس البعدي وجدول (٢٠) يوضح ذلك.

جدول (٢٠)

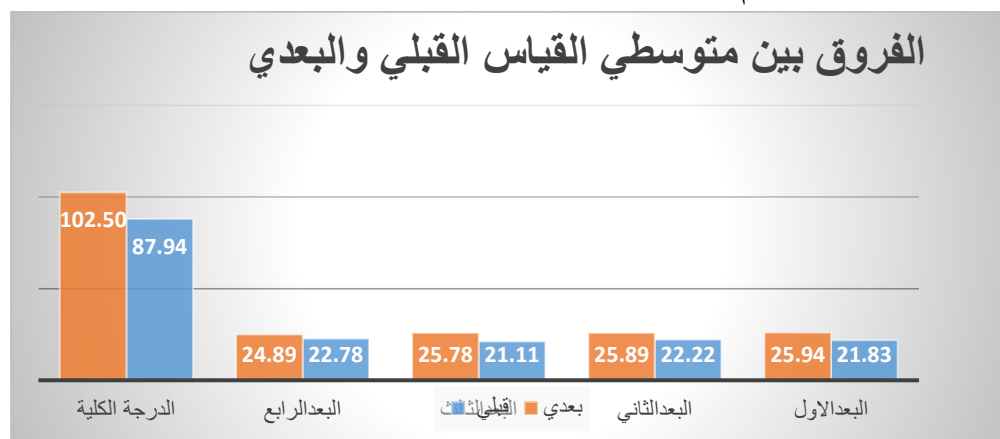
دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في مقياس جودة الحياة للمعاقين عقلياً القابلين للتعلم لعينة الدراسة قيد البحث

ن=١٨

م	مقياس جودة الحياة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت الفروق	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س	ع	س		
١	البعد الأول: جودة الصحة العامة	درجة	٢١,٨٣	٣,٢٠	١,٩٨	٢٥,٩٤	٤,١١	٣,٦١	٤,٨٢٩	٪١٨,٨٣
٢	البعد الثاني: جودة الصحة النفسية	درجة	٢٢,٢٢	٣,٨٤	١,٧٨	٢٥,٨٩	٣,٦٧	٤,١٢	٣,٧٨٠	٪١٦,٥٠
٣	البعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية	درجة	٢١,١١	٣,٤٦	١,٩٩	٢٥,٧٨	٤,٦٧	٣,٩١	٥,٠٦٣	٪٢٢,١١
٤	البعد الرابع: جودة شغل وقت الفراغ وإدارته	درجة	٢٢,٧٨	٣,٨١	٢,١٧	٢٤,٨٩	٢,١١	٤,١٩	٢,١٤٠	٪٩,٢٧
٥	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٨٧,٩٤	١٣,٩٦	١٠,٢٥٠	٤,٠٦	١,٤٥	١٣,٦٨	٤,٥١٥	٪١٦,٥٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ (١.٧٤٠)

يتضح من جدول (٢٠)، انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في أبعاد مقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكثر من قيمتها الجدولية وبلغ معدل التحسين ما بين (٩.٢٧%)، (١٨.٨٣%) لمقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم.



شكل (٢)

الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في مقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم لعينة الدراسة قيد البحث

جدول (٢١)

الدلالات الإحصائية لحجم التأثير للقياس (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في أبعاد

مقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم

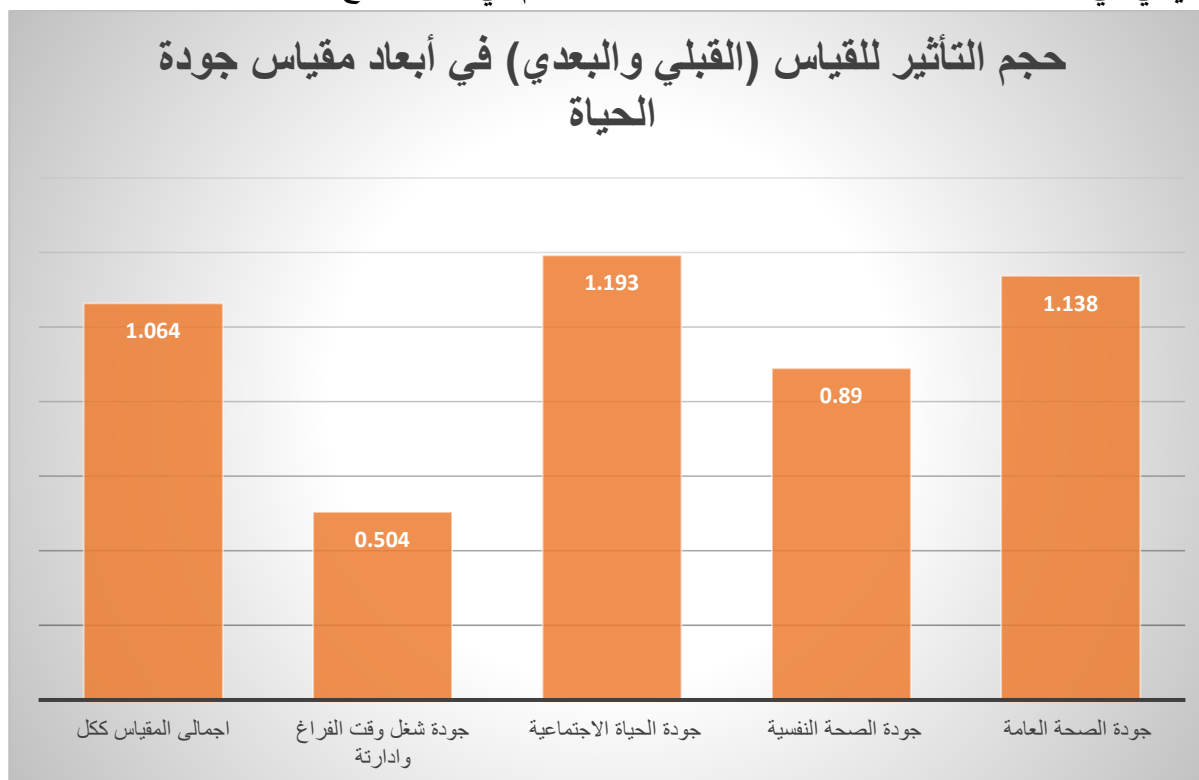
ن=١٨

م	مقياس جودة الحياة	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	حجم التأثير	حجم التأثير (دلالته)
١.	البعد الاول: جودة الصحة العامة	درجة	٤,٨٢٩	١,١٣٨	مرتفع	مرتفع
٢.	البعد الثاني: جودة الصحة النفسية	درجة	٣,٧٨٠	٠,٨٩٠	مرتفع	مرتفع
٣.	البعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية	درجة	٥,٠٦٣	١,١٩٣	مرتفع	مرتفع
٤.	البعد الرابع: جودة شغل وقت الفراغ وإدارته	درجة	٢,١٤٠	٠,٥٠٤	متوسط	متوسط
٥.	اجمالي المقياس	درجة	٤,٥١٥	١,٠٦٤	مرتفع	مرتفع

دلالة حجم التأثير ٠.٢: صغير ٠.٥: متوسط ٠.٨: مرتفع

يتضح من جدول (٢١) ان قيم حجم التأثير للبرنامج الترويجي المقترح في أبعاد مقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم حيث تتراوح الأبعاد الأول والثاني والثالث ما بين (٠.٨٩٠ الي ١.١٩٣) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (٠.٨) مما يدل على وجود حجم تأثير مرتفع للبرنامج الترويجي في تحسين

جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم ، في حين ان البعد الرابع قيمته تساوى (٠.٥٠٤) وهى قيمة متوسطة حيث أنها أكبر من (٠.٥) وأقل من (٠.٨) مما يدل على وجود حجم تأثير متوسط للبرنامج الترويجي في تحسين جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم في البعد الرابع.



شكل (٣)

حجم التأثير للقياس (القبلي والبعدى) في أبعاد مقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٢٠) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدى في مقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم، وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥. في ابعاد مقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم لمجموعة البحث لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٢.١٤٠) كأصغر قيمة، و(٥.٠٦٣) كأكبر قيمة وكانت أعلى نسبة تحسن في البعد الاجتماعي وقدرها (٢٢.١١٪) وأقل نسبة تحسن كانت في بعد شغل وقت الفراغ وإدارته وقدرها (٩.٢٧٪).

وهذا يظهر التأثير الإيجابي للبرنامج الترويجي المقترح فتزيد القياسات البعدية في ابعاد مقياس جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم والمتمثلة في (البعد الصحي - البعد النفسي - البعد الاجتماعي - بعد

شغل وقت الفراغ وإدارته)، والدرجة الكلية للمقياس.

وقد يرجع ذلك إلى أن البرنامج الترويحي المقترح وأثره الإيجابي من خلال مشاركة الأفراد المعاقين في وحدات البرنامج والذي يشتمل على مجموعة الأنشطة الترويحية الرياضية، التي تساعد على تحسين جودة الحياة لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع محمد محمد الحماحمي (٢٠٢٢م) (٣٧)، ان لممارسة الترويح نتائج عظيمه حيث ينتج عنه الحفاظ على الصحة العامة للفرد والعمل على تطويرها، وتحسين مستوى اللياقة البدنية، والوقاية من مخاطر الحياة المرتبطة بالكسل والخمول، وتجديد نشاط وحيوية الفرد في جميع مراحل العمرية، وان الترويح يعمل على تجديد الطاقات للأفراد، ويعمل على تنمية وتطوير اللياقة البدنية ووظائف الأجهزة الحيوية للجسم وحدث تطور وتحسن كبير في أداء وظائف كافة أجهزة الجسم، وزيادة القدرة على أداء العمل بنشاط وزيادة الانتاجية.

وتؤكد هدي حسن، وماهر حسن (٢٠٠٨م) (٤١) تؤدي الأنشطة الترويحية إذا أحسن الإنسان استثمارها وممارستها بشكل إيجابي إلى زيادة الإنتاجية لديه إذ تعد هذه الأوقات فرصة لالتقاط الأنفاس والترويح فيها مما ينعكس بأثره الإيجابي على فعاليات الفرد ونشاطه وحيويته حال عودته للعمل، والترويح يسهم بدور فعال في عملية اكتساب الصحة البدنية وتقوية العضلات لقيامها بوظائفها على أكمل وجه، كما أن يكسب الطفل متحدي الإعاقة الذهنية المهارة الحركية اللازمة لأداء واجباته ورعايته بنفسه قدر الإمكان.

وتشير سناء سليمان (٢٠١٠) (١٧) ان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، تنمي لدى الفرد الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، والقدرة على التفكير بواقعية، فكلما شعر الافراد انهم اصحاء وأفضل حالا، كلما استمتعوا بحياة أفضل، بالإضافة الى انهم يكونون مفهوم إيجابي نحو الحياة.

ويرجع الباحث التحسن الناتج في البعد الصحي للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم الى استخدام الالعب الترويحية في البرنامج قيد البحث.

ويشير "علاء الدين ابراهيم صالح" (٢٠١٨) (٢٨) أن الأنشطة الترويحية الرياضية تمكن التلاميذ من اشباع حاجاتهم النفسية، والثقة بالنفس، والقدرة على التعبير في المواقف المتكررة، والتعبير عن ميوله واتجاهاته، والقدرة على ضبط انفعالاته والتحكم الى حد كبير في الذات، والاعتماد على نفسه في انجاز معظم مهامه، وتنمية الصفات الحميدة، والتحكم في الانفعالات، والتلقائية والشجاعة، التخلص من الميول العدوانية.

وتتفق نتائج البحث مع ما اشار اليه حلمي محمد إبراهيم، ليلي السيد فرحات (١٩٩٨) (١١) أنه من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية انها تعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للفرد المعاق، وكل فرد

يستطيع الاستمتاع بوقت الفراغ، وتنمية الثقة بالنفس، والاعتماد على ذاته، والروح الرياضية، والتفاهم مع الآخرين.

ويتفق محمد محمد الحماحمي (٢٠٢٢م) (٣٧)، على أن ممارسة الأنشطة الترويحية لها من الفوائد الكثير ومنها انها تعمل تقليل التوتر والقلق ورفع مستوى الثقة بالنفس وتأكيد الذات وتعزيز القدرة على التكيف والتعبير عن النفس وتعمل أيضا على تقليل ظاهرة الخجل لديهم والتحكم في حركاته وانفعالاته.

ويرجع الباحث التحسن الناتج في البعد النفسي للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم الى استخدام الالعاب الترويحية في البرنامج قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه كلا من عثمان سيد قطب، طارق من حسين (٢٠٠٣) (٢٦) الى ان الانشطة الترويحية الرياضية تعمل على كيفية التعامل والتفاهم مع الآخرين، والمشاركة في حل المشكلات، ومساعدة التلاميذ في ان يصبحوا عضوا فعالا في الجماعة والقدرة على التأثير، والتعاون مع زملائه في كل شيء.

وفي هذا الصدد يؤكد كلا من حلمي إبراهيم، ليلي فرحات (١٩٩٨) (١١) على ان الاهتمام بهذه الفئة من الأطفال المعاقين ضرورة اجتماعية وإنسانية عظيمة، وذلك من اجل تطوير قدراتهم وامكانياتهم لحسن التكيف مع الحياة، كذلك اشباع حاجاتهم مما يساعدهم على التفاعل مع المجتمع الذي يعيشون فيه. وهذا ما أشار اليه كلاً من عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل النمكى (٢٠٠١م) (٢٩) ان الألعاب الترويحية تساعد على النمو الاجتماعي فأثناء ممارستها يكتشف الفرد مسؤوليته نحو الجماعة كما يتعم التعاون والحب والاخاء وتحقيق الذات وبذل الجهد وكما تنمو العلاقات العلاقات الإنسانية وتنمية الوعي الاجتماعي والشعور بالانتماء.

واتفقت نتائج هذه الدراسة أيضاً مع ما اشار اليه عبد التواب محمود (٢٠٠٦م) (٢٣) الى ان البرامج الترويحية الرياضية توفر فرص عظيمة للأطفال المعاقين عقليا في اكتساب الكثير من الخبرات التربوية والاجتماعية والنفسية والصحية، وذلك من خلال ممارستها لمجموعة من الألعاب الترويحية الرياضية الجماعية حيث بذلك يكون الطفل قادر على اخراج مشاعرة وأحاسيسه وخيالاته من خلال اللعب حيث ان الملعب من المنتس للطفل من خلال اخراج طاقاته الزائدة ويشعر بانه قادر على العطاء والعمل مثل الاسوياء.

وهذا ما أشار اليه كل من حلمي إبراهيم ويلي فرحات (١٩٩٨م) (١١)، تهاني عبدالسلام (٢٠٠١م) (٨)، ان الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد الافراد على اكتساب العادات الاجتماعية المقبولة، وتوجههم الى كيفية حل المشكلات بطريقة تتناسب مع قدراتهم، مما يكسبه الكثير من القيم المقبولة لدى

مجتمعهم الذي يعيشون فيه، كما انها تؤدي اكساب الفرد السلوك الاجتماعي المطلوب، كما انها تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة لديهم، والتي تسبب كثير من حالات القلق والاكتئاب، وبالتالي تتحسن حالة الشعور بالسعادة وجودة الحياة والاقبال عليها.

ويرجع الباحث التحسن الناتج في **البعد الاجتماعي** للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم الى استخدام الالعاب الترويحية في البرنامج قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه كلا من زينب محمود شقير (٢٠٠٩م) (١٤)، ومحمد على نهراوي، وعلى على السعيد (٢٠٠٩م) (٣٥)، الى ان البرنامج يؤثر في شغل وقت الفراغ وإدارته شغلا إيجابيا مما يؤثر على شغل الوقت وإدارته وحسن استغلاله وتنظيمه من خلال بعض التمرينات والألعاب الترويحية وما يحتويه من أنشطة تساعد على شغل وقت الفراغ وإدارته.

وتشير نتائج دراسات كل من شادية احمد (٢٠٠٣م) (١٨)، ونشوى محمد عبد المنعم (٢٠٠٧م) (٤٠)، الى ان ممارسة الأنشطة والتمرينات الرياضية تحسن من الوظائف البدنية والنفسية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم والتي من شأنها ان تحسن وبشكل فعال وإيجابي الشعور بجودة الحياة لديهم.

ويشير محمد تماضر طه (٢٠٠٦م) (٣٤) ان فتور حيوية الحياه وفعاليتها يضيف نوعا من الحزن والقنوط وخاصة عندما يشعر بفارق التغيرات التي تحدث له مع مرور الزمن وعلى كافة الأصعدة والميادين، وقد يكون من اشد هذه المتغيرات وطأه عليه هو انعدام حالة التفاعل مع الاسرة والمجتمع الذي يحيا فيه فيتم تحقيق جودة الحياة عن طريق استثمار أوقات الفراغ في شكل ممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية، تسهم في الارتقاء بالمستوى الصحي، والبدني، والنفسي، والاجتماعي، ولا تقتصر الممارسة الترويحية في الوقاية من الامراض النفسية بل كعلاج واشباع الميول، والاتجاهات، والحاجات النفسية وتعديل النظرة عن الحياة.

ويؤكد كل من بشير حسام وحملوي عامر (٢٠١٤م) (٧)، ان ممارسة أنشطة وبرامج الترويح الرياضي في أوقات الفراغ، هي وسيلة ناجحة وفعالة للترويح عن النفس للأفراد، فهو يكسبهم خبرات تساعد على التمتع بالحياة، وتحقيق الصحة النفسية، والثقة بالنفس، وعمل صداقات وعامل للارتقاء بالمستوى النفسي اذ تمنح الشعور بالسعادة والرضا.

ويرجع الباحث التحسن الناتج في **بعد شغل وقت الفراغ وإدارته** للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم الى استخدام الالعاب الترويحية في البرنامج قيد البحث.

ويتضح من جدول (٢١) وشكل رقم (٣) ان قيم حجم التأثير للبرنامج التروحي المقترح في أبعاد مقياس جودة الحياة للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم حيث تتراوح الأبعاد الأولى والثاني والثالث ما بين (٠.٨٩٠ الى ١.١٩٣) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (٠.٨) مما يدل على وجود حجم تأثير مرتفع

للبرنامج التروحي في تحسين جودة الحياة لتلاميذ التربية الفكرية ، في حين ان البعد الرابع قيمته تساوى (٠.٥٠٤) وهى قيمة متوسطة حيث أنها أكبر من (٠.٥) واقل من (٠.٨) مما يدل على وجود حجم تأثير متوسط للبرنامج التروحي في تحسين جودة الحياة لتلاميذ التربية الفكرية في البعد الرابع.

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه كلا من **تهاني عبدالسلام** (٢٠٠١م) (٨)، و**عطيات خطاب** (١٩٩٠م) (٢٧)، الى ان الترويح والأنشطة التروحية لها أهمية قصوي في الحفاظ على توازن الفرد النفسي وسلامة تكوينه، والاشتراك في الأنشطة التروحية والاثار المترتبة عليها وفقا لاحتياجات واتجاهات الفرد، حيث تختلف احتياجات الفرد المريض او المعوق عنها لدي الفرد السليم، حيث ان الأنشطة التروحية تتيح فرص إيجابية للنمو الاجتماعي والنفسي، كذلك يمكن ان يكسب الفرد والاسرة خبرات من شأنها ان تدعم فرص استجابة الفرد المعاق للعلاج الطبي، ويدعم قدرته على التعايش مع حالته، وتدعيمه للعلاقات الإنسانية والاجتماعية مما يسهم في تحسين وتطوير إحساسه بجودة الحياة بكافة ابعادها.

وبذلك يتحقق صحة فرض الدراسة والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في تحسين جودة الحياة للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

- في حدود اهداف وعينة البحث وفى ضوء نتائجه التي توصل اليها الباحث، استخلص الباحث ما يلي:
- البرنامج التروحي الرياضي له تأثير إيجابي دال احصائيا على ابعاد مقياس جودة الحياة لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- تباين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة في مستوى ابعاد مقياس جودة الحياة ولصالح القياس البعدي.
- تفوق قيمة مقدار حجم التأثير بين القياسين للعينة في مستوى جودة الحياة للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ولصالح القياس البعدي.
- توجد نسبة التحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في جودة الصحة العامة بلغ (١٨.٨٣%).
- توجد نسبة التحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في جودة الصحة النفسية بلغ (١٦.٥٠%).
- توجد نسبة التحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في جودة الحياة الاجتماعية بلغ (٢٢.١١%).

- توجد نسبة التحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في جودة شغل وقت الفراغ وإدارته بلغ (٩.٢٧٪).

التوصيات:

- في حدود اهداف وعينة البحث وفي ضوء نتائج يوصى الباحث بما يلي:
- تطبيق البرنامج والاسترشاد به لما له من دور فعال في تحسين جودة الحياة للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم
- الاهتمام بالأطفال المعاقين عقليا وتعريفهم كيفية تحقيق جودة الحياة والتعايش مع المجتمع الذي هم فيه بأفضل صحة بدنية ونفسية وتنمية وتطوير الجانب الاجتماعي وحسن استغلال وقت الفراغ.
- اجراء دراسات وابحاث علمية مشابهة لفاعليات البرامج الترويحية الرياضية على بعض متغيرات جودة الحياة.
- التعاون بين كليات علوم الرياضة (قسم الترويح الرياضي) وبين مدارس التربية الفكرية على ادخال الجانب الترويحي الرياضي لما له من دور إيجابي في تحسين جودة الحياة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- تفعيل دور البرامج الترويحية الرياضية في تحسين جودة الحياة للأفراد المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- عقد دورات تدريبية للمدرسين والاختصاصيين للتدريب على كيفية وضع وتنفيذ البرامج الترويحية الرياضية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- استخدام المقياس قيد البحث للوقوف على حالة جودة الصحة العامة والصحة النفسية وجودة الحياة الاجتماعية وشغل وقت الفراغ وإدارته لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- ابتسام محمد عبدالعال: " فاعلية برنامج تروحي في تحسين جودة الحياة لأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، ع (٩٤)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية، مصر، ٢٠١٧م.
- ٢- إبراهيم نعيم محسن: " جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية"، رسالة الماجستير، كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة القادسية، العراق، ٢٠١٨م.

- ٣- احمد فاروق احمد عبد العزيز: " فاعلية برنامج ترويحي رياضي على التفاعل الاجتماعي للأطفال المعاقين عقليا "، ع (٢٠)، ج (٢٠)، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية (بنين - بنات)، جامعة بورسعيد، ٢٠١٠ م.
- ٤- أماني شعبان عبد اللطيف الماظ: " ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف "، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، ع (١)، ج (١)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٥ م.
- ٥- أماني محمد محمد الصفدي: " فاعلية برنامج ترويحي رياضي على مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن "، ع (٤٢)، ج (٢)، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠١٦ م.
- ٦- ايمان رجب قنديل: " فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات الاستقلال الذاتي لتحسين جوده الحياة لدى عينه من المراهقين المعاقين عقليا القابلين للتعلم " رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعه بنها، ج.م.ع، ٢٠٠٩ م.
- ٧- بشير حسام وحملوي عامر: " أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا "، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٧)، العدد (٢٠)، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر، ٢٠١٤ م.
- ٨- تهاني عبد السلام: " الترويح والتربية الترويحية "، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١ م.
- ٩- تيمور راغب: " اهتمامات مرتادي القرى السياحية بالأنشطة الترويحية "، دراسة تحليلية، العدد (٧)، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦ م.
- ١٠- حلمي محمد إبراهيم، ليلي السيد فرحات: " التربية الرياضية والترويح للمعاقين "، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٨ م.
- ١٢- رشا محمد أشرف شرف: " تأثير برنامج ترويحي رياضي على صورة الجسم لدى المكفوفين بمحافظة بني سويف "، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، ع (٤)، ج (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، ٢٠١٩ م.
- ١٣- رمضان محمود عبدالعال: " فاعلية برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى الاطفال المكفوفين بمدينة المنيا "، مجلة اسبوط لعلوم وفنون الرياضة، ع (٣٣)، ج (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط، ٢٠١١ م.

- ١٤- زينب محمود شقير: " الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة - المساهمة الإيجابية لعلم النفس في تحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى حالة صدام توتري (نفسى) عبر الدردشة بالأنترنت "الشات"، المؤتمر السنوي السادس لقسم علم النفس، "جودة الحياة وعلم النفس"، كلية الآداب، جامعة طنطا، من ٢٦ الى ٢٨ ابريل، ٢٠٠٩م.
- ١٥- سالم عبد الله سالم باوزير: " تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمعاقين ذهنيا بمدارس الهيئة الملكية بينبع "، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طيبة، السعودية، ٢٠٠٩م.
- ١٦- سعود محمد السعيدى: " برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة وعلاقته بالاكتمال للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت "، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٢٠٢١م.
- ١٧- سناء سليمان: " السعادة والرضا امنية غالية وصناعة راقية "، عالم الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٨- شادية احمد: " جودة الحياة وعلاقتها بأعراض هشاشة العظام لدى كبار السن "، بحث منشور، "المؤتمر الإقليمي العربي الرابع لرعاية المسنين-الواقع والمأمول في رعايتها، مركز الرعاية الصحية والاجتماعية للمسنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٩- صبحي محمد محمد سراج وهالة عمر: " تأثير برنامج ترويجي رياضي على تعديل بعض سلوكيات المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية " كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا، ٢٠٠٦م.
- ٢٠- صبحي محمد محمد سراج: " برنامج ترويجي رياضي لتحسين النواحي النفسية والاجتماعية لتلاميذ التربية الفكرية بمحافظة كفر الشيخ "، مجلة كلية التربية، ع (٢)، ج (١٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة كفرالشيخ، ٢٠١٨م.
- ٢١- طه عبد الرحيم طه: " مدخل الى الترويج "، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ٢٢- عاطف ابو غالى، جولتان حجازي: " مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية " دراسة ميدانية على عينه من المسنين الفلسطينيين فى محافظه غزة "، مجله جامعه النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، ٢٠١٠م.
- ٢٣- عبد التواب محمود عبد التواب: " فاعلية برنامج ترويجي رياضي على ترشيد السلوك الصحي للطفل المعاقين عقليا "، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٦م.
- ٢٤- عبد الحميد واحمد ربيع: " التصور الإسلامى لدور الترويج التربوى فى بناء الشخصية المسلمة "، بحث منشور، مجله كلية التربية، جامعه الازهر، القاهرة، عدد ٧١، ١٩٩٨م.

- ٢٥- عبد المطلب امين القريطى: " سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم "، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ٢٠٠٥م.
- ٢٦- عثمان سيد قطب، طارق من حسين: " دليل الأخصائي الرياضي للأفراد المعاقين ذهنيا "، مطبعة الجمعية النسائية بجامعة أسيوط، الطبعة الأولى، أسيوط، ٢٠٠٣م.
- ٢٧- عطيات خطاب: " أوقات الفراغ والترويح "، دار المعارف، ط٥، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٢٨- علاء الدين إبراهيم صالح: " التربية الرياضية لمتحدي الإعاقة "، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١٨م.
- ٢٩- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى: " الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٣٠- ليلي كرم الدين: " ثبات العدد لدى الاطفال المتخلفين عقليا من تلاميذ التربية الفكرية والاطفال المعاقين "، مركز اعاقات، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٣١- محمد الامين عطاظة: " أثر برنامج رياضي تروحي مقترح في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية "، مجله أنسنه للبحوث والدراسات، المجلد (١٣)، العدد (٢)، جامعة زيان عاشور بالجلفة، ٢٠٢٢م.
- ٣٢- محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦م): " الترويح بين النظرية والتطبيق "، ط٣، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ٣٣- محمد السيد إسماعيل إبراهيم: " تأثير برنامج تروحي رياضي على جودة الحياة لمرضى سرطان الثدي "، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، العدد (٨٨)، ٢٠٢٠م.
- ٣٤- محمد تماضر طه: " القلق والاكتئاب لدى المسنين الذين يعيشون بمفردهم ويرتادون نوادي المسنين وكذلك الذين يعيشون في دور المسنين " دراسة ميدانية، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٣٥- محمد على نهراوي، على على السعيد: " برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من المكفوفين "، مؤتمر التعليم للجميع، وفاق جديدة في تعليم الفئات المهمشة في الوطن العربي ٢٨-٢٩ مارس، كلية الآداب، جامعة السلطان قابوس، عمان، ٢٠٠٩م.
- ٣٦- محمد كمال السمودي: " تأثير برنامج تروحي رياضي على مستوى جودة الحياة البدنية والنفسية لدى السيدات كبار السن بمحافظه الدقهلية "، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعه المنصورة، المجلد ٢٩، ٢٠١٧م.

- ٣٧- محمد محمد الحماحمي: "بناء وتطوير برامج الترويج الرياضي وفقا للأسس العلمية والتوجهات التربوية والفلسفية المعاصرة"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٢٢م.
- ٣٨- محمود السيد إسماعيل محمد: "فعالية برنامج ترويجي لتحسين جودة الحياة للمعاقين ذهنياً القابلين للتعليم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفرالشيخ، ٢٠١٨م.
- ٣٩- ميادة محمد فهمي: "تأثير برنامج ترويجي رياضي على مستوى جودة الحياة البدنية والنفسية لدى السيدات كبار السن بمحافظة الدقهلية"، ع (٢٩)، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامع المنصورة، ٢٠١٧م.
- ٤٠- نشوى محمد عبد المنعم: "تأثير برنامجين مقترحين على جودة الحياة لدى كبار السن من ٦٠"، بحث منشور، كلية التربية، جامعة طنطا، ٢٠٠٧م.
- ٤١- هدى حسن، ماهر حسن: "الترويج وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمتحدي الإعاقة الذهنية"، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 42-Fraga, M.J., Cader, S. A., Ferreira, M. A., Giani, T. S. and Dantas E. H.M.: "Aerobic resistance, functional autonomy and quality of life (QoL) of elderly women impacted by a recreation and walking program". Archives of Gerontology and Geriatrics, Volumem
- 43-Goode, D., " Thinking about and discussing quality of life. In R. Schalock & M. J " Bogale (Eds.). Quality of life: Perspectives and issues (2010).
- 44-Lightsey, R.: " Resilience, coping and happiness: An explore study Paper presented at the Annual", American Educational Research Association (AERA) Conference. New Orleanse. Louisiana, USA, 1994
- 45-Lisa, J., et, el: Prevalence, correlates, and psychosocial outcomes of sport survivors. Psychology of Sport and Exercise, 14, participation participatio in young adult cancer survivor
- 46-Ritsner, M., Kurs, R., Kostizky, H., Ponizovsky, A., & Modai, :١ "Subjective quality of life in severely mentally ill patients": A comparison of two instruments. Quality of Life Research, 11,553-561,2002.

- 47-Shaver, P. S.: "Walking Effects and Dose-Response Relationships to Health-Related Quality of Life Outcomes in Older Adults". The Faculty of the Graduate School of The University of Minnesota, 2004
- 48-Spence social s: kills training with children and young people theauy euidence and practice child and Adaeen cend Mental Health ,200