

أثر ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي على جودة الحياة لدى ذوي الإعاقة البصرية**م.د. محمود فوزي محمد****مدرس الترويح الرياضي المنتدب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأزهر****المقدمة ومشكلة البحث:**

تتمثل إحدى مؤشرات حضارة الأمم وارتقائها في مدى عنايتها بتربية الأجيال بمختلف فئاتها، ويظهر ذلك بوضوح في مدى ما توليه الدول المعاصرة لذوي الاحتياجات الخاصة من عناية واهتمام لتوفير النمو الشامل المتزن لهم في كافة الجوانب، مما يساعدهم في التوافق مع المجتمع الذي ينتمون إليه. بينما إهمال تلك الفئة المجتمعية يؤدي إلى تفاقم مشاكلهم الاجتماعية. ومن أهم الوسائل التربوية التي يمكن من خلالها تنمية هؤلاء الأفراد من ذوي الإعاقة البصرية ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي التي تعود عليهم بالنفع بدنياً ونفسياً واجتماعياً، مما يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم.

كما أن ذوي الإعاقة البصرية يحظون بالاهتمام من جميع المؤسسات والدول المعاصرة، وذلك لتزايد أعدادهم مما يتطلب مزيد من اهتمام الدول بتلك الفئة المجتمعية حتى يتمكنوا من مواجهة التوترات النفسية والضغط العصبي والانحرافات السلوكية، والعمل على توفير فرص النمو الشامل المتزن لهم .

ويشير **عبدالفتاح مطر** إلى أن الإعاقة تجعل لدى الفرد قصور في القدرة سواء الجسمية أم الحسية أم النفسية أم الاجتماعية ناتج عن حدث خلقي منذ الولادة أو مكتسب، فيكون غير قادر على كفالة نفسية كلياً أو جزئياً في أي من هذه القدرات ليسد حاجاته الأساسية، معتمداً على قدرته الفردية إلى جانب غياب القدرة على المزاولة والاستمرارية بالمعدل الطبيعي للفرد العادي، للحد الذي

يتطلب المساعدة ويستوجب التأهيل لباقي قدراته المتاحة، وفقا لإعاقة ولبيئته المحيطة لتوفير بعض الاستقرار لهذا الفرد اجتماعياً ونفسياً واقتصادياً. (٩ : ٣٧)

كما يذكر كلاً من جمال الخطيب ومنى الحديدي أن ذوي الإعاقات البصرية بحاجة ملحة للإرشاد من خلال البرامج التربوية والاجتماعية التي تساعد على إدماجهم في المجتمع وإكسابهم القدرات البدنية والاجتماعية والثقافية، حيث أن ذوي الهمم من المعاقين بصرياً يعانون من ضعف في حاسة البصر يحد من قدرة الشخص على استخدامها بفعالية مما يؤثر سلباً في أدائه ونموه، والإعاقة البصرية ضعف في أي من الوظائف البصرية الخمس وهي: البصر المركزي، والبصر الثنائي، والتكيف البصري، والبصر المحيطي، ورؤية الألوان، مما يستوجب الاهتمام بالتخطيط للأنشطة التي يمارسونها.

في ضوء ما سبق يرى الباحث أن ذوي الإعاقة البصرية بمختلف درجاتها بحاجة إلى برامج تربوية وإرشادية للحد من المشكلات الإنفعالية والاجتماعية والسلوكية التي يواجهونها، والتي تكون نتاج للظروف التي يتواجدون بها، وذلك لتحسين كل من حالتهم البدنية والنفسية والاجتماعية ولتنمية شعورهم بالرضا عن حياتهم من خلال تطبيق تلك البرامج التربوية والإرشادية.

ويُوضح كل من **كمال درويش ومحمد الحماحمي، تهانى عبد السلام** أن اشتراك الأفراد في برامج الترويح -بوجه عام- وبرامج الترويح الرياضي -بوجه خاص- يؤدي إلى الحفاظ على الصحة العامة للجسم وتطويرها واكتساب العديد من الخبرات التربوية والاجتماعية وتنمية القدرة على التعبير عن الذات والتعامل مع الآخرين والثقة بالنفس، مما يؤدي إلى رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان بالاطمئنان والإستمتاع بالحياة. (١٢ : ٥٧) (٣ : ١٠٣، ١٠٤)

ويؤكد **محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز** أن لممارسة أوجه نشاط الترويح العديد من التأثيرات النفسية، والتي من أهمها: إشباع الميول والدوافع، تنمية الثقة بالنفس، التحرر من الخوف، التخلص من الميول العدوانية، إثبات الذات، تحقيق التوازن الإنفعالي، مما يؤدي إلى زيادة القدرة على الإنجاز وتحقيق السعادة والسرور والرضا عن الحياة. (١٥ : ٣٥)

كما يُوضح **رينيه وآخرون Reine, et al (٢٨ : ٢٩٧ - ٣٠٣)** أن جودة الحياة هي إحساس الفرد بالسعادة والرضا عن ظروف الحياة اليومية، وأن ذلك يتأثر بأحداث الحياة والعلاقات الاجتماعية وتغير حالة الوجدان والشعور.

ويرى الباحث أن ممارسة فاقد البصر لأوجه نشاط الترويح الرياضي من خلال الاتحاد المصري لرياضات المكفوفين تؤدي إلى إستماعهم بحياة تتميز بالكفاءة الذاتية والثقة بالنفس والصمود أمام ضغوط الحياة اليومية والرضا عن الحياة، وكذلك تؤدي إلى إكسابهم العديد من المهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، مما يساعدهم على تحسين نوعية حياتهم والإستمتاع بجودة الحياة.

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث: دراسة أحمد محمد (٢٠٢١م) (١)، خالد علي (٢٠٢١م) (٦)، إيمان مصطفى (٢٠٢١م) (٢)، كمال فرحان (٢٠٢١م) (١٣)، سمر عبد السلام (٢٠١٨م) (٨)، خنساء نوري (٢٠١١م) (٧)، (Michalos & Orlando) (٢٠٠٦م) (٢٧)، تبين للباحث أن تلك الدراسات والبحوث قد تناولت بالدراسة جودة الحياة ومتغيرات السعادة وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتفأول وأحداث الحياة وعلاقتها بطبيعة الأفراد. وقد أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن ممارسة اللعب وأوجه النشاط الترويح الرياضي في وقت الفراغ يُعد من أهم الأساليب التربوية لتحسين جودة الحياة. كما أن الباحث وجداً ندرة في الدراسات والبحوث التي تتطرق إلى دراسة العلاقة بين ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي وجودة حياة ذوي الإعاقة البصرية في الدول العربية مقارنة بالدراسات التي أجريت في الدول الأجنبية، مما دفع الباحث إلى إجراء دراسته.

وتكمن أهمية البحث في السعي إلى معرفة أثر ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي على تحسين جودة حياة ذوي الإعاقة البصرية وتنمية قدرتهم على التكيف مع الظروف التي يمرون بها في حياتهم والتوافق مع المجتمع، وذلك ليصبحوا مواطنين صالحين في المجتمع.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى المقارنة بين ذوي الإعاقة البصرية من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي في جودة الحياة.

فرض البحث:

تُوجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة بين ذوي الإعاقة البصرية من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي.

المصطلحات والمفاهيم الواردة في البحث:**جودة الحياة :**

المؤشرات السلوكية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها .(إجرائياً)

أوجه نشاط الترويح الرياضي :

ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الأنشطة تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشتمل على الألعاب والرياضات، ويتميز بأهمية كبرى في المتعة الشاملة للطلاب بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية (١٢) :

(٤١)

ذوي الإعاقة البصرية :

كل شخص لديه حالة من الضعف في حاسة البصر بحيث يحد من قدرة الفرد على استخدام حاسة بصره (العين) بفعالية واقتدار، الأمر الذي يؤثر سلباً في نموه وأدائه، وتشمل هذه الإعاقة ضعفاً أو عجزاً في الوظائف البشرية (٢١ : ١١٦)

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث: تم اختيارها بالطريقة العمدية من ذوي الإعاقة البصرية بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة القاهرة، وقد بلغ العدد الكلي للعينة (٤٨) فرد من ذوي الإعاقة البصرية بمختلف درجاتها تم تقسيمهم إلى (١٨) كفيف لإجراء الدراسة الاستطلاعية، (٣٠) كفيف لإجراء الدراسة الأساسية، منهم (١٩) كفيف من الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي و(١١) كفيف من غير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي للمكفوفين، ولقد تم مراعاة في اختيار عينة الدراسة ما يلي:

- أن يكون الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي من المقيدون بالاتحاد المصري لرياضات المكفوفين.
- الإطلاع على ملفات دراسة الحالة المُسجل بها حالات المكفوفين بالمدرسة للتعرف على طبيعة ودرجة الإعاقة البصرية لكل كفيف.

أدوات البحث:

تم استخدام مقياس جودة الحياة من إعداد الباحث – محمود فوزي- للمقارنة بين ذوي الإعاقة البصرية من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي للمكفوفين في جودة الحياة. ولقد تم مراعاة في بناء المقياس، أهم ما يلي:

- الإطلاع ودراسة المقاييس المرتبطة بجودة الحياة (١)، (٢)، (٦)، (٨)، (١٣).
- تحديد أبعاد المقياس، ولقد بلغ عددها ثلاثة أبعاد، وهى: البُعد الأول "جودة الصحة الجسمية، البُعد الثانى "جودة الصحة النفسية"، والبُعد الثالث "جودة الحياة الاجتماعية".
- إستطلاع آراء الخبراء فى مسميات الأبعاد التى تم تحديدها للمقياس.
- فى ضوء رأى الخبراء بالموافقة على الأبعاد الثلاثة للمقياس، تم صياغة عدد (٣٣) مفردة بواقع (١٥) مفردة للبُعد الأول "جودة الصحة الجسمية"، (٨) مفردات للبُعد الثانى "جودة الصحة النفسية"، و(١٠) مفردات للبُعد الثالث "جودة الحياة الاجتماعية".
- وفي ضوء رأى الخبراء تم حذف (٣) مفردات من البُعد الأول، وأصبح المقياس يتكون من (٣٠ مفردة)، موزعة على البُعد الأول "جودة الصحة الجسمية" (١٢) مفردة، البُعد الثانى "جودة الصحة النفسية" (٨) مفردات، والبُعد الثالث "جودة الحياة الاجتماعية" (١٠) مفردات.
- تم تحديد ميزان تقدير ثلاثي للمقياس (موافق)(٣ درجات)، (إلى حد ما)(درجتان)، (غير موافق)(درجة واحدة)، وذلك لأن جميع مفردات أبعاد المقياس مصاغة بطريقة الإثبات التى يُعبر الموافقة عليها عن الإيجابية.

المعاملات العلمية لتقنين مقياس جودة الحياة:

تم حساب صدق المقياس عن طريق:

١- صدق المحتوى: وذلك من خلال عرض المقياس في صورته النهائية على الخبراء *

٢- صدق الاتساق الداخلي: عن طريق إيجاد قيمة معامل ارتباط بيرسون Pearson لكل مُفردة بالبُعد الذى تنتمى إليه ومجموع البُعد، وإستخراج قيمة معامل ارتباط كل بُعد من أبعاد المقياس بالمقياس ككل.

جدول (١): صدق الاتساق الداخلى لمقياس جودة الحياة (ن = ١٨)

البُعد الاول			البُعد الثانى			البُعد الثالث		
م	قيمة الارتباط مع البُعد	قيمة ارتباط المفردة مع مجموع المقياس	م	قيمة الارتباط مع البُعد	قيمة ارتباط المفردة مع مجموع المقياس	م	قيمة الارتباط مع البُعد	قيمة ارتباط المفردة مع مجموع المقياس
١	٠,٨١	٠,٧٠	١	٠,٦٦	٠,٦٨	١	٠,٧٢	٠,٨٩
٢	٠,٧٥	٠,٨٠	٢	٠,٨٤	٠,٧٦	٢	٠,٨٥	٠,٨٤
٣	٠,٨٤	٠,٦٢	٣	٠,٧٨	٠,٨٠	٣	٠,٧٥	٠,٧٦
٤	٠,٧٩	٠,٧٦	٤	٠,٦٩	٠,٨٤	٤	٠,٦٢	٠,٥٩
٥	٠,٦٩	٠,٨٦	٥	٠,٦٥	٠,٥٩	٥	٠,٧٣	٠,٧٠
٦	٠,٨٧	٠,٦٨	٦	٠,٧٩	٠,٨٠	٦	٠,٧٧	٠,٧٩
٧	٠,٧٨	٠,٦٦	٧	٠,٧٥	٠,٨٦	٧	٠,٨٩	٠,٨٦
٨	٠,٧٤	٠,٨٤	٨	٠,٨٧	٠,٦٨	٨	٠,٦٦	٠,٦١
٩	٠,٦٦	٠,٥٩				٩	٠,٨٠	٠,٧٩
١٠	٠,٧٤	٠,٧٣				١٠	٠,٨٩	٠,٧٧
١١	٠,٧٦	٠,٧٤						
١٢	٠,٧٨	٠,٦١						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٥٧٦)

يوضح جدول (١) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من قيمة المفردات والبُعد الذى تنتمى

إليه، حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٦٢ : ٠,٨٩)، وكذلك وجود ارتباط دال

إحصائياً بين قيمة كل مفردة والمجموع الكلى للمقياس، حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما

بين (٠,٥٩ : ٠,٨٩)، وذلك عند مستوى (٠,٠٥)، مما يُشير إلى صدق الاتساق الداخلى للمقياس

قيد البحث.

جدول (٣): صدق الاتساق الداخلى بين درجات كل بُعد والمجموع الكلى لدرجات مقياس

جودة الحياة (ن = ١٨)

م	الأبعاد	قيمة معامل الارتباط
١	جودة الصحة الجسمية	٠,٩٣
٢	جودة الصحة النفسية	٠,٩٠
٤	جودة الحياة الاجتماعية	٠,٩٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٥٧٦)

* أ.د. بهاء الدين عبدالرحمن، أ.د. ابراهيم حسين ابراهيم، أ.د. سامية حسن حسين، أ.د. محمد محمد الحماحمي، أ.د. كمال درويش، أ.د. يحيى الجيوشي، أ.د./ وليد عبدالرازق، أ.د./ محمد محمد أمين .

يُوضح جدول (٢) وجود ارتباط دال إحصائياً بين مجموع درجات كل من أبعاد المقياس والمجموع الكلي لدرجات مقياس جودة الحياة، حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٩٠) : (٠.٩٤)، وذلك عند مستوى (٠.٠٥).

ثبات المقياس:

لقد تم حساب ثبات المقياس عن طريق إستخراج قيمة معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach.

جدول (٤): قيم معامل الثبات لمقياس جودة الحياة (ن = ١٨)

م	أبعاد المقياس	معامل الفا Alpha Cronbach
١	جودة الصحة الجسمية	٠,٩٣١
٢	جودة الصحة النفسية	٠,٩١٧
٤	جودة الحياة الاجتماعية	٠,٩٢٥
	الدرجة الكلية	٠,٩٥٣

يُوضح جدول (٤) إستخراج معامل ألفا (كرونباخ) لبيان قيمة معامل الثبات للأبعاد الثلاثة للمقياس وللمقياس ككل. كما تُشير النتائج إلى أن قيم ثبات المقياس تُعد ذات دلالة إحصائية عالية، مما يُؤكد على تحقق ثبات المقياس.

تطبيق مقياس جودة الحياة :

تم تطبيق المقياس من خلال مقابلة الباحث - محمود فوزي - مع ذوي الإعاقة البصرية خلال الفترة من ٢٠٢١-١٠-١٧م إلى ٢٠٢١-١٠-٢١م لإختبار صدق وثبات المقياس، وخلال تطبيق المقياس على العينة الأساسية للبحث في الفترة من الأحد ٢٠٢١-١٠-٢٤م إلى الأحد ٢٠٢١-١٠-٣١م .

ولقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية في معالجة بيانات البحث التي تم جمعها

لتحقيق هدف البحث والتحقق من فرض البحث: إستخراج قيمة معامل الارتباط (بيرسون)، إستخراج قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach، النسب المئوية، المتوسط الحسابي، اختبار (ت).

عرض ومناقشة النتائج:

لتحقيق هدف البحث والتحقق من فرض البحث قام الباحث بإجراء تحليل البيانات التي تم التوصل إليها ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات المرتبطة بموضوع البحث.

جدول (٥) : دلالة الفروق الإحصائية بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين وغير الممارسين على مفردات البعد الأول من المقياس "جودة الصحة الجسمية"

م	المفردات	الممارسين ن=١٩		غير الممارسين ن=١١		قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±	
١	أشعر بأنني أتمتع بصحة جيدة	٢,٩٥	٠,٢٣	١,٥٥	٠,٥٢	١٠,٢٢٦
٢	أتمتع بمستوى عالٍ من اللياقة البدنية	٢,٦٣	٠,٥٠	١,٧٣	٠,٦٥	٤,٢٥٦
٣	أمارس الرياضة بشكل يومي	٢,٨٩	٠,٣٢	١,٣٦	٠,٥٠	١٠,٢٥٤
٤	لا أعاني من السمّة	٢,٧٩	٠,٤٢	١,٧٣	٠,٦٥	٥,٤٤٢
٥	ألتزم بممارسة المرتبطة بالحفاظ على الصحة والتغذية الجيدة	٢,٧٤	٠,٤٥	١,٩١	٠,٣٠	٥,٤٣٨
٦	أتمتع بقوام يتميز بالرشاقة	٢,٧٩	٠,٤٢	١,٥٥	٠,٦٩	٦,١٤٨
٧	لا أعاني من آلام في الظهر أو مفاصل الجسم	٢,٨٤	٠,٣٧	١,٧٣	٠,٤٧	٧,١٧١
٨	أقوم بتأدية الواجبات اليومية بدون تعب	٢,٦٨	٠,٤٨	١,٣٦	٠,٥٠	٧,١٥١
٩	أنام ليلاً دون الإحساس بالأرق	٢,٦٣	٠,٥٠	١,٧٣	٠,٦٥	٤,٢٥٦
١٠	وزني متناسق مع طولي	٢,٨٤	٠,٣٧	١,٣٦	٠,٥٠	٩,٢٧٧
١١	لا أعاني من التشنجات القوامية	٢,٦٨	٠,٤٨	١,٧٣	٠,٤٧	٥,٢٦٣
١٢	أتمتع بجسم رياضي وعضلات قوية	٢,٧٩	٠,٤٢	١,٥٥	٠,٥٢	٧,١٤٣
المجموع		٣٣,٢٦	٢,٤٩	١٩,٢٧	٢,١٥	١٥,٥٥٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٢٩

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي على مفردات البعد الأول "جودة الصحة الجسمية"، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢٥٦ إلى ١٥.٥٥٣)، مما يُشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في الاستجابة على كل من مفردات البعد الأول "جودة الصحة الجسمية" والبعد ككل، وذلك لصالح ذوي الإعاقة البصرية من الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي.

كما يتضح من جدول (٥) أن الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي من ذوي الإعاقة البصرية قد أكدوا بالإستجابة بـ (موافق) - إذ أن المتوسط الحسابي لكل من مفردات البعد الأول قد تراوحت قيمته ما بين (٢.٩٥ - ٢.٦٣) على أنهم : يتمتعون بصحة جيدة، ويُؤدون الواجبات اليومية بدون تعب، ويشعرون بالنشاط والحيوية، ويلتزمون بالعديد من العادات المرتبطة بالحفاظ على الصحة والتغذية الجيدة، ويتمتعون بمستوى جيد من اللياقة البدنية والقوام الرشيق، وعدم المعاناة من البدانة أو آلام في الظهر ومفاصل الجسم، والنوم ليلاً دون الإحساس بالأرق، ولا يعانون من التشنجات القوامية، ويتمتعون بجسم رياضي وعضلات قوية.

ويري الباحث أن تلك النتائج ترجع إلى:

- أن ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي تؤدي إلى تطوير حالة الصحة العامة للجسم وتنمية اللياقة البدنية وتجديد كل من النشاط وحيوية الجسم والإحتفاظ بقوام رشيق والبعد عن البدانة وتنمية العادات المرتبطة بالحفاظ على الصحة والتغذية الجيدة والمناسبة وفقاً لنوع الجهد المبذول لممارسة أوجه النشاط، مما يؤدي إلى الوقاية والإقلال من فرص التعرض للعديد من أمراض نقص الحركة، وذلك وفقاً لرأي كل من محمد الحماحي ووليد عبدالرازق. (١٦ : ٩١)

كما يشير محمد الحماحي إلى أن Franco Anichini يؤكد على أن من أهم أهداف وفوائد ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع التي تُعد من أهم أوجه نشاط الترويح الرياضي: تنمية الصحة واللياقة البدنية والتغلب على ظاهرة نقص الحركة في المجتمعات المعاصرة وتحسين نوعية الحياة. (١٧ : ٢٧)

- أن ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي تؤدي إلى رفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية والتخلص من الوزن الزائد الناتج عن كثرة تناول الطعام ونقص الحركة والنشاط، وذلك وفقاً لرأي كمال درويش ومحمد الحماحي (١٢ : ٤٩)

جدول (٦): دلالة الفروق الإحصائية بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين

وغير الممارسين على مفردات البعد الثاني "جودة الصحة النفسية"

م	المفردات	الممارسين (ن=١٩)		غير الممارسين (ن=١١)		قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±	
١	أشعر بالسعادة تجاه حب وإحترام الآخرين لى	٢,٩٥	٠,٢٣	١,٧٣	٠,٦٥	٧,٤٨٩
٢	لدى القدرة على التغلب على العديد من مخاوف الفشل فى حياتى	٢,٦٣	٠,٥٠	١,٥٥	٠,٥٢	٥,٦٢٠
٣	أشعر بالقدرة على حل مشكلتي دون طلب المساعدة من الآخرين	٢,٨٩	٠,٣٢	١,٧٣	٠,٦٥	٦,٥٧٧
٤	لدى القدرة على التغلب على مظاهر التوتر والقلق	٢,٧٩	٠,٤٢	١,٦٤	٠,٥٠	٦,٧٤٢
٥	أشعر بالسعادة لقدرتى على تحسين نوعية حياتى	٢,٧٤	٠,٤٥	١,٨٢	٠,٦٠	٤,٧٧٤
٦	أشعر بالثقة فى النفس برغم انتقاد الآخرين لى	٢,٧٩	٠,٤٢	١,٤٥	٠,٦٩	٦,٦٤٣
٧	لدى القدرة على التغلب على سرعة الإنفعال على الغير وأتمتع بالثبات الانفعالي	٢,٨٤	٠,٣٧	١,٦٤	٠,٥٠	٧,٥٢٢
٨	لدى القدرة على الإنجاز وإثبات الذات	٢,٧٩	٠,٤٢	١,٤٥	٠,٦٩	٦,٦٤٣
المجموع		٢٢,٤٢	١,٩٥	١٣,٠٠	١,٦١	١٤,٢٧٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١,٧٢٩)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي على مفردات البُعد الثاني "جودة الصحة النفسية"، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٧٧٤ : ١٤.٢٧٠)، مما يُشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في الإستجابة على كل من مفردات البُعد الثاني "جودة الصحة النفسية" والبُعد ككل، وذلك لصالح ذوي الإعاقة البصرية من الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي.

كما يتضح من جدول (٦) أن الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي من ذوي الإعاقة البصرية قد أكدوا الإستجابة بـ (موافق) - إذ أن المتوسط الحسابي لكل من مفردات البُعد الثاني قد تراوحت قيمته ما بين (٢.٩٥ - ٢.٦٣) - على أنهم: يُشعرن بالسعادة بالحب وإحترام الآخرين، لديهم القدرة على التغلب على العديد من مخاوف الفشل في حياتهم والقدرة على التغلب على مظاهر التوتر والقلق والقدرة على الإنجاز وإثبات الذات والقدرة على تحسين نوعية الحياة من خلال ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي والقدرة على إشباع الميل للحركة واللعب. كما يشعرن بالسعادة لقدرتهم على تحسين نوعية حياتهم ويشعرن بالثقة في النفس برغم إنتقاد الآخرين لهم، ويشعرن بالراحة النفسية لزيادة قدرتهم على التغلب على العديد من مشكلات الحياة اليومية دون طلب المساعدة من الآخرين.

ويرى الباحث أن تلك النتائج ترجع إلى:

- أن من أهداف الترويح الرياضي المرتبطة بالصحة النفسية: تنمية مفهوم الذات الإيجابي وإشباع الميل للعب أو النشاط أو لممارسة الرياضة في وقت الفراغ والتعبير عن الذات وتفرغ الإنفعالات المكبوتة والحد من الاسترخاء والتوازن النفسي، وذلك وفقاً لرأى كل من محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز. (٩٣، ٩٢ : ١٥)

كما يرى كلا من كمال درويش وأمين الخولي أن للترويح دور فعال في تحقيق وتأكيد الذات والاسترخاء والرضا عن الذات، كما أنه يُعد أحد أوجه النشاط الانساني يمكن من خلاله معالجة سلوكيات الممارس لأوجه نشاطه. (١١ : ١٨٢ - ١٩١)

كذلك يضيف كلاً من محمد الحماحمي ووليد عبدالرازق أن أهم أهداف الترويح الرياضي المرتبطة بالصحة النفسية التخلص من التوتر العصبي وإتاحة الفرص للتعبير عن الذات والاسترخاء وقهر حياة الركود المتولدة عن سيطرة التكنولوجيا على الحياة المعاصرة. (٣٩ : ١٦)

كما تسهم ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في إفراز الإندورفينات التي تمنحك مشاعر طيبة، والمواد الكيميائية الطبيعية الأخرى الموجودة في الدماغ التي يمكن أن تعزز إحساسك بالصحة، وتسهم في نزع مسببات القلق من فكرك حتى تتمكن من الابتعاد عن دورة الأفكار السلبية التي تغذي الاكتئاب والقلق، وتساعد على اكتساب الثقة، وتعزز ثقتك في نفسك. ويمكن أن تجعلك استعادة لياقتك تشعر شعوراً أفضل إزاء مظهرك، لاسيما دورها في زيادة التفاعل الاجتماعي، وقد تمنحك ممارسة أنشطة الترويح الرياضي الفرصة للالتقاء بالآخرين أو الاختلاط بهم. فقد يساعد مجرد تبادل ابتسامة أو تحية ودية وأنت تنتزه في الحي الذي تسكن فيه في تحسين مزاجك وتسهم أيضاً في اكتساب إستراتيجيات التعايش الصحية فعل أمر إيجابي للسيطرة على الاكتئاب أو القلق وفقاً لرأي حامد زهران (٤ : ٧٣)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسات كل من سرمد عبد السلام (٢٠١٨م) (٨)، خنساء نوري (٢٠١١) (٧)، (Michalos & Orlando) (٢٠٠٦) (٢٧)، والتي تؤكد على أهمية ممارسة أوجه النشاط الرياضي في حل المشكلات الإنفعالية والتخفيف من حدة مشكلة الخوف والقلق من الآخرين وتحقيق الصحة النفسية والسلوكية للممارسين لتلك الأوجه من النشاط.

جدول (٧): دلالة الفروق الإحصائية بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين

وغير الممارسين على مفردات البعد الثالث "جودة الحياة الاجتماعية"

م	المفردات	الممارسين (ن=١٩)		غير الممارسين (ن=١١)		قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±	
١	أشعر بأن لدى القدرة على التفاعل الاجتماعي مع الزملاء	٢,٧٤	٠,٤٥	١,٥٥	٠,٥٢	٦,٥٩٦
٢	استمتع بصحبة الآخرين والاستمتاع بقضاء الوقت معهم	٢,٩٥	٠,٢٣	١,٤٥	٠,٥٢	١٠,٩٥
٣	أشعر بالرغبة في أن أكون مواطناً صالحاً لخدمة المجتمع	٢,٦٣	٠,٥٠	١,٣٦	٠,٥٠	٦,٧٠٤
٤	أقبل الآخرين كما هم	٢,٨٩	٠,٣٢	١,٢٧	٠,٤٧	١١,٢٤
٥	لدى القدرة على نبذ الأنانية وتقبل تقييم الآخرين لأفعالي	٢,٧٩	٠,٤٢	١,٣٦	٠,٥٠	٨,٩٧٠
٦	أحرص على أن اتقابل مع أصدقائي من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة	٢,٧٤	٠,٤٥	١,٨٢	٠,٦٠	٤,٧٧٤
٧	أفاعل مع زملائي عند المشاركة معهم في أداء عمل جماعي	٢,٧٩	٠,٤٢	١,٤٥	٠,٥٢	٧,٧١٩
٨	أستمتع بخدمة الآخرين ومشاركتهم	٢,٦٨	٠,٥٨	١,٥٥	٠,٦٩	٤,٧٩٩
٩	لدى القدرة على التواصل الاجتماعي مع الآخرين	٢,٨٤	٠,٣٧	١,٤٥	٠,٥٢	٨,٥٤٠
١٠	لدى القدرة على تكوين علاقات صداقة مع الآخرين	٢,٦٨	٠,٤٨	١,٦٤	٠,٦٧	٤,٩٤٣
المجموع		٢٧,٧٤	٢,٣٨	١٤,٩١	٢,٤٣	١٤,١٢٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١,٧٢٩)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويج الرياضي على مفردات البُعد الثالث "جودة الحياة الاجتماعية"، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٧٩٩ إلى ١٤.١٢٢)، مما يُشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويج الرياضي على مفردات البُعد الثالث "جودة الصحة النفسية" والبُعد ككل، وذلك لصالح لذوي الإعاقة البصرية من الممارسين لأوجه نشاط الترويج الرياضي.

كما يتضح من جدول (٧) أن الممارسين لأوجه نشاط الترويج الرياضي من ذوي الإعاقة البصرية قد أكدوا الإستجابة بـ (موافق) - إذ أن المتوسط الحسابي لكل من مفردات البُعد الثالث "جودة الحياة الاجتماعية" قد تراوحت قيمتها ما بين (٢.٩٥ - ٢.٦٣) - على أنهم: يشعرون بأن لديهم القدرة على التفاعل الاجتماعي مع الزملاء، ويستمتعون بصحبة الآخرين والاستمتاع بقضاء الوقت معهم، والقدرة على التغلب على العزلة الاجتماعية، القدرة على التواصل الاجتماعي مع الآخرين. كما يشعرون بالرغبة في أن يكونوا مواطنين صالحين لخدمة المجتمع، ويحرصون على مقابلة الأصدقاء من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة، وأنهم يكونون أكثر تفاعلاً مع زملائهم عند المشاركة معهم في أداء عمل جماعي، وأن لديهم القدرة على خدمة الآخرين والقدرة على تكوين علاقات صداقة مع الآخرين.

ويري الباحث أن تلك النتائج ترجع إلى:

- من أهم أهداف الترويج الرياضي المرتبطة بالصحة الاجتماعية: الحاجة إلى التواصل الاجتماعي مع الآخرين، والتفاعل مع الآخرين وتحمل المسؤولية، كما تسهم أنشطة الترويج الرياضي في إكساب ممارسيها القدرة على مشاركة الآخرين الأنشطة وتقديم العون لهم في مختلف المواقف التنافسية التي تتضمنها تلك الأنشطة .

وتُشير تهناني عبد السلام إلى أن الإنسان يكون اجتماعياً بطبيعته، وأن الترويج يُوفر له الفرص بأن يكون جزءاً من مجتمعه، وأن أوجه نشاط الترويج تهدف إلى تكوين العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات بين الأفراد، وأن تلك الأوجه من النشاط تعتمد على التعاون وليس على المنافسة (٣ : ١١٦)

- وتتفق تلك النتائج مع نتائج محمد عزام أحمد محمد (٢٠٢١م) (١)، خالد علي (٢٠٢١م) (٦)، إيمان مصطفى (٢٠٢١م) (٢)، كمال فرحان (٢٠٢١م) (١٣)، سرمد عبد السلام (٢٠١٨م) (٨)، خنساء نوري (٢٠١١م) (٧)، (Michalos & Orlando) (٢٠٠٦م) (٢٧).

جدول (٨): دلالة الفروق الإحصائية بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين وغير الممارسين على كل من أبعاد مقياس جودة الحياة والمقياس ككل

م	الأبعاد	الممارسين (ن=١٩)		غير الممارسين (ن=١١)		قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±	
١	جودة الصحة الجسمية	٣٣,٢٦	٢,٤٩	١٩,٢٧	٢,١٥	١٥,٥٥٣
٢	جودة الصحة النفسية	٢٢,٤٢	١,٩٥	١٣,٠٠	١,٦١	١٤,٢٧٠
٣	جودة الحياة الاجتماعية	٢٧,٧٤	٢,٣٨	١٤,٩١	٢,٤٣	١٤,١٢٢
	اجمالي المقياس	٨٣,٤٢	٦,٤٦	٤٧,١٨	٥,٢٩	١٥,٧٦٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١,٧٢٩)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي عند مستوى (٠,٠٥) على أبعاد مقياس جودة الحياة، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٤,١٢٢) إلى (١٥,٥٥٣)، وفي المقياس ككل (١٥,٧٦٣)، مما يُشير إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح ذوي الإعاقة البصرية من الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي.

ويري الباحث أن تلك النتائج ترجع إلى أن مُمارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي تؤدي إلى تحقيق الصحة العامة للجسم وتحسين كفاءة عمل أجهزة الجسم الحيوية والحفاظ على الوزن المناسب للجسم وزيادة المناعة الطبيعية للجسم، مما يؤدي إلى الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة والنشاط والبدانة، وتجديد نشاط وحيوية الجسم. كما أن مُمارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي تؤدي إلى إشباع الحاجة إلى اللعب وبعث التفاؤل وزيادة الشعور بالإقبال على الحياة بسعادة وبهجة وتؤدي إلى تعزيز العلاقات الإنسانية والانخراط في المجتمع وتنمية مشاعر الولاء والانتماء للوطن والعمل على خدمة الآخرين والتمتع بالقبول الاجتماعي.

وبذلك يتحقق للممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي من ذوي الإعاقة البصرية بمدرسة النور للمكفوفين جودة الحياة: جودة الصحة الجسمية وجودة الصحة النفسية وجودة الحياة الاجتماعية.

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج الدراسات (١) (٧) (١٣) التي أشارت أن ممارسة أوجه النشاط الرياضي تؤدي إلى تحسين جودة الحياة.

وبذلك تتحقق فرضية البحث بوجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة بين ذوي الإعاقة البصرية من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي لصالح ذوي الإعاقة البصرية الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي.

الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وتطبيق أداة جمع البيانات وما أسفرت عنه نتائج البحث، فإن الباحث قد توصل إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي على مفردات البعد الأول "جودة الصحة الجسمية" والبعد ككل، وذلك لصالح الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي على مفردات البعد الثاني "جودة الصحة النفسية"، والبعد ككل، وذلك لصالح الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي على مفردات البعد الثالث "جودة الحياة الاجتماعية"، والبعد ككل، وذلك لصالح الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي على مفردات أبعاد مقياس جودة الحياة، وفي المقياس ككل، وذلك لصالح الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي.

التوصيات :

في ضوء هدف البحث وفي إطار عينة البحث والنتائج التي تم التوصل إليها، فإن الباحث يوصي بما يلي:

- ضرورة الاهتمام بتطبيق برامج الترويح الرياضي بمدارس المكفوفين والمؤسسات الاجتماعية التي تهتم بتلك الفئة المجتمعية الهامة .
- تشجيع الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي من ذوي الإعاقة البصرية بالمكافآت المادية وتحفيزهم من خلال مسابقات خاصة بهم .

- تخصيص درجات أعمال سنة للممارسين لأنشطة الترويج الرياضي من ذوي الإعاقة البصرية بالمدارس الخاصة بهم .
- تنظيم حملات إعلامية على نطاق واسع لتوعية المسؤولين عن إدارة المؤسسات الخاصة بذوي الإعاقة البصرية بأهمية ممارسة أنشطة الترويج الرياضي.
- إجراء المزيد من الدراسات العلمية لذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة ولذوي الإعاقة البصرية بصفة خاصة.

المراجع العلمية العربية :

١. أحمد محمد السيد عبده : تعديل اتجاهات الأمهات نحو إعاقة أطفالهن المعاقين عقلياً وتأثيره على جودة الحياة الأسرية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٠٢١م.
٢. إيمان مصطفى أحمد : فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الرهاب الاجتماعي وأثره على جودة الحياة لدى الأطفال زارع القوقعة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة بني سويف، ٢٠٢١م.
٣. تهنأى عبد السلام محمد : الترويح والتربية الترويحوية. القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠١م.
٤. حامد عبدالسلام زهران : دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٥. حسن مصطفى عبد المعطى: الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. دراسة مقدمة ضمن وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.
٦. خالد علي محمد : جودة الحياة وعلاقتها بالمهارات الحياتية والصمود الأكاديمي لدى المكفوفين من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٠٢١م.
٧. خنساء خلف نوري الكرخي: جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذكاء الإنفعالي. رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق، ٢٠١١م.
٨. سرمد عبد السلام اسماعيل : فاعلية برنامج تروحي لتحسين جودة الحياة لدى المكفوفين بمعهد النور فى العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٨م.
٩. عبدالفتاح رجب مطر : دراسات في سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٩م.
١٠. عبد المنعم على عمر: فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوى الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية " العلوم النفسية"، جامعة الأزهر، العدد ٤٣، ٢٠١٧م.
١١. كمال الدين عبد الرحمن درويش، أمين أنور الخولي: الترويح وأوقات الفراغ، الطباعة الثانية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.

١٢. كمال الدين عبد الرحمن درويش ، محمد محمد الحماحى: رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، الطباعة السادسة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧م.
١٣. كمال فرحان مرزوق : فعالية برنامج ارشادي قائم على الدعم النفسي الايجابي لتنمية جودة الحياة لدى المراهقين المكفوفين , رسالة دكتوراة غير منشورة, كلية التربية, جامعة المنصورة, ٢٠٢١م.
١٤. محمد محمد الحماحى: الرياضة للجميع: الفلسفة والتطبيق. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.
١٥. محمد محمد الحماحى، عائدة عبد العزيز مصطفى: الترويج بين النظرية والتطبيق. الطبعة الثامنة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٥م.
١٦. محمد محمد الحماحى، وليد أحمد عبد الرازق: التنشئة الاجتماعية من أجل الترويج. القاهرة، مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٧م.
١٧. محمود عبد الحليم منسى، علي مهدي كاظم: مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة التى أقيمت فى جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان فى الفترة من ١٧-١٩ ديسمبر ٢٠٠٦م.
١٨. مرفت شوقي محمد شلقانى: المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية والنوع كمنبئات بجودة الحياة لدى الطلبة العدوانيين بالمدارس الثانوية. رسالة ماجستير، قسم علم النفس التربوي، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٢٠١٧م.
١٩. نادية جودت حسن الجميل :جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق، ٢٠٠٨م.
٢٠. نانسي كمال صالح: مقياس جودة الحياة للمراهقين ضعاف السمع. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٠١٨م.
٢١. وفيق صفوت مختار : سيكولوجية الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة, دار غريب للطباعة والنشر , القاهرة, ٢٠١٠م.

المراجع العلمية الأجنبية :

٢٢. Cantrell, F.K: An Exploratory Examination of the Effectiveness of Explanatory style For Positive Versus Negative Events in group Cognitive Behavioral Treatment. Section ٢٦٤, ٢٠٠٦.
٢٣. Edward Abasimi, Xiaosong Gai, Guoxia Wang : Character Strengths and Life Satisfaction of High School Students. International Journal of Applied Psychology, Vol ٧ no. (٢), ٢٠١٧.

٢٤. Hobson, R., Peter, Lee, Anthony Play : **Competence, Peer Relationship, Social behavior, Comparative Analysis, Imagination, Creativity**, Journal of Autism and Development Disorders V.٣٩, No.١ , ٢٠٠٩.
٢٥. Iwasaki, Yoshitaka , Mactavish Jennifer , and Mackay,Kelly:**Building on strengths and resilience:Leisure as a stress survival strategy**. British Journal of Guidance & Counseling. Vol.٣٣.no.١, ٢٠٠٥.
٢٦. Mi , H & Yeongmi, H.: **Effectiveness of a positive psychology based and character strength integrated activity program on depression , life satisfaction in elder live alone in rural areas ,** Journal of Korean Acadademy of community health nursing , Vol ٢٧ no. (٤) , ٢٠١٦.
٢٧. Michalos, C. A., Orlando, A. N.: **Quality of life of some under – Represented survey respondents : Youth, Aborigines and Unemployed .** Social Indicators Research , Vol. ٧٩, no. (٢), ٢٠٠٦.
٢٨. Reine ,G. Lancon. C,tucci ,S, sapin. C, and Auquie :**Depression and subjective Quality of life in chronic phase schizophrenia patients. act psychiatric a scandinavica.** vol. (١٠٨) ٢٠٠٣.
٢٩. Wenjie Duan & Samuel Ho & Xiaoqing Tang & Tingting Li & Yonghong Zhang."**Character Strength-Based Intervention to Promote Satisfaction with Life in the Chinese University Context,**", Journal of Happiness Studies, Springer, vol. ١٥ no. (٦), December. ٢٠١٤.

ملخص البحث

أثر ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي على جودة الحياة لدى ذوي الإعاقة البصرية

م.د. محمود فوزي محمد

يهدف البحث إلى المقارنة بين ذوي الإعاقة البصرية من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي في جودة الحياة، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لتحقيق هدف البحث، تم اختيارها بالطريقة العمدية من ذوي الإعاقة البصرية بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة القاهرة، وقد بلغ العدد الكلي للعينة (٤٨) فرد من ذوي الإعاقة البصرية بمختلف درجاتها تم تقسيمهم إلى (١٨) كفيف لإجراء الدراسة الاستطلاعية، (٣٠) كفيف لإجراء الدراسة الأساسية، منهم (١٩) كفيف من الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي للمكفوفين و(١١) كفيف من غير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي للمكفوفين. ولقد تم مراعاة في اختيار عينة الدراسة. ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث: - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات مجموعتي البحث من الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي على مفردات أبعاد مقياس جودة الحياة، وفي المقياس ككل، وذلك لصالح الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي.

Abstract

The effect of practicing recreational sports activities on the quality of life of people with visual impairment

Dr. Mahmoud Fawzy Mohamed**

The research aims to compare between practitioners and non-practitioners with visual disabilities the aspects of sports recreation activity in the quality of life. The researcher used the descriptive approach for its suitability to achieve the goal of the research. It was chosen in a deliberate way among the visually impaired at Al-Noor School for the Blind in Cairo Governorate, and the total number of the sample was (٤٨) Individuals with visual disabilities of various degrees were divided into (١٨) blind to conduct the exploratory study, (٣٠) blind to conduct the basic study, of whom (١٩) are blind who practice aspects of sports recreation activity for the blind and (١١) are blind who do not practice aspects of recreational sports activity for the blind. We have taken into account the selection of the study sample. Among the most important findings of the research: - There are statistically significant differences between the responses of the two research groups of practitioners and non-practitioners to aspects of sports recreation activity on the vocabulary dimensions of the quality of life scale, and in the scale as a whole, in favor of practitioners for aspects of sports recreation activity.

**Delegated teacher of sports recreation at the Faculty of Physical Education for Boys - Al-Azhar University.