

برنامج تروحي لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد وتحسين جودة الحياة للمراهقات اليتيمات بمحافظة دمياط

د/ أمبر صبرى بدير أبو العطا (*)

ملخص البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تروحي لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد وتحسين جودة الحياة للمراهقات اليتيمات بمحافظة دمياط، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم ذو قياسات قبلية وبعديّة لمجموعة تجريبية واحدة، ويتمثل مجتمع البحث في المراهقات اليتيمات بمؤسسة البنات بمدينة دمياط - محافظة دمياط والبالغ عددهم (٢٢) يتيمة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بأسلوب الحصر الشامل، اختار الباحث منهم عشوائياً (١٢) يتيمة تمثل المجموعة التجريبية، والباقي (١٠) يتيمات للدراسة الاستطلاعية، وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى أن البرنامج التروحي يؤثر تأثيراً إيجابياً على تعلم (بعض المهارات الأساسية في كرة اليد) للمراهقات اليتيمات، وأظهر أيضاً البرنامج التروحي فعالية مناسبة في نتائج (مقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات) بجميع أبعاده، ويوصي الباحث بالاستفادة من تطبيق البرنامج التروحي لما له من مردود إيجابي في تعلم مهارات كرة اليد في المؤسسات التعليمية، ولما له من مردود نفسي للمراهقات اليتيمات، وتوجيه الاهتمام الخاص إلى فوائد النشاط الرياضي في تعزيز الصحة النفسية لفئة المراهقات اليتيمات، وأيضاً توسيع نطاق تطبيق البرنامج التروحي إلى مؤسسات أخرى وتوظيفه في سياقات متنوعة لزيادة تأثيره الإيجابي.

(*) استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

Abstract

After collecting and statistically processing the data, the results revealed that the recreational program positively influences the learning of some basic handball skills for orphaned teenage girls. Additionally, the recreational program demonstrated suitable effectiveness in the results of the Quality-of-Life Scale for orphaned teenage girls in all its dimensions. The researcher recommends utilizing the recreational program due to its positive impact on learning handball skills in educational institutions and its psychological benefits for orphaned teenage girls. Special attention should be directed towards the benefits of sports activities in enhancing the mental health of orphaned teenage girls. Furthermore, there is a suggestion to expand the application of the recreational program to other institutions and utilize it in diverse contexts to maximize its positive effects.

مقدمة ومشكلة البحث:

الرياضة نشاط بدني يلعب دوراً حيوياً في حياة الإنسان. فتشمل الرياضة مجموعة واسعة من الألعاب والتمارين التي تُجرى وفقاً لقوانين وقواعد محددة. ويمكن أن تكون الرياضة جماعية، مثل كرة القدم وكرة السلة، أو فردية، مثل السباحة وركوب الدراجات. كما تحمل الرياضة العديد من الفوائد الصحية والنفسية، وتساهم في تحسين اللياقة البدنية، وتقليل أخطار الأمراض المزمنة، وتعزز من الشعور بالسعادة وتقوية الروح المعنوية. بالإضافة إلى ذلك، تشجع الرياضة على التعاون وروح الفريق، وتعزز من التواصل وبناء العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص.

ومن الألعاب الرياضية التي لا تُعدُّ مجرد نشاطٍ بدني، بل تمثل بيئةً تربويةً سليمةً تُسهم في تنمية شخصيات الممارسين رياضة كرة اليد. يتيح منهاجها المتكامل فرصة لاكتساب الكثير من القيم والمهارات التربوية الأساسية، مثل تشكيل الشخصية وتعزيز التعاون والعمل الجماعي، وفهم أهمية انكار الذات وتطوير مهارات القيادة والتبعية، بالإضافة إلى الإصرار والمثابرة وروح المنافسة الشريفة والاحترام للقوانين. كما تُعزز رياضة كرة اليد أيضاً لدى الممارسين من العلاقات الاجتماعية والإنسانية، مما يمنحهم قيماً خلقية وتربوية يمكن نقلها إلى البيئة المحيطة بهم. (٢٦: ٢٠)

كما أن كرة اليد هي لعبة رياضية بسيطة وممتعة تسمح للناس بالترويح والمرح. ويمكن للأفراد اللعب معاً في أي مكان، سواء في الحدائق أو الملاعب، وتعزز من الحركة والتفاعل الاجتماعي، وتمنح الممارسين فرصة للتحرر من الضغوط اليومية بطريقة مرحة. بالإضافة إلى ذلك، تعلم القواعد البسيطة والمهارات الأساسية في كرة اليد يمكن أن يكون ممتعاً ومفيداً للجميع، مما يجعلها وسيلة مثالية للترويح والاسترخاء.

إن الفرد يمر بعدة مراحل في حياته، يكون في بداية الأمر منفرداً ثم يخوض تجارب متنوعة في حياته المتقدمة. وفي كل مرحلة يمر بها الإنسان، يحتاج إلى نوع خاص من الترويح يتناسب مع طبيعتها ومكوناتها، وهذا من محاسن شريعة الإسلام التي تجعل للفرد وقتاً من الراحة والانبساط في كل مرحلة يمر بها. فالترويح له قيمة اجتماعية كبيرة، حيث يعمل على بناء مجتمع قوي مترابط. إن الترويح ليس مجرد نشاط ترفيهي، بل هو ضرورة اجتماعية يساعد الإنسان على التحرر من الضغوط الحياتية والاستمتاع بلحظات السعادة والاسترخاء. وهذا يلعب دوراً كبيراً في تعزيز العلاقات الاجتماعية وبناء جو من التفهم والتقدير بين أفراد المجتمع. تحظى هذه القيمة الاجتماعية بأهمية خاصة في الشريعة

الإسلامية، حيث تشجع على إدراك الفرد لاحتياجاته النفسية والاجتماعية وتوفير السبل لتحقيقها بطرق صحيحة وموافقة للقيم الإنسانية. (٧: ١٥٩)

ومن الفئات المجتمعية التي يجب الاهتمام بالأنشطة الترويحية لديهم الأيتام المراهقين، حيث يشكلون جزءاً رئيسياً من نسيج المجتمع. ولا يمكن تجاهل وجودهم بسبب ما قد ينتج عنه ذلك من مشكلات اجتماعية في المستقبل. لذا، من الضروري أن يتلقوا الرعاية والاهتمام من قبل جميع مؤسسات المجتمع، سواء كانت حكومية أو خاصة. ويتميز نطاق أنشطة الترويح بتعدد طبيعته وأنواعه، وهذا يتيح إمكانية تحقيق القيم المتعددة للترويح. ويمكن تصنيف أنشطة الترويح إلى أنواع مختلفة مثل الترويح الخلوي والفني والثقافي والتجاري، والاجتماعي، والعلاجي، والرياضي. (٥٤: ١٢٢) (٣٦: ٦٥)

ومع التزايد المستمر في التركيز على الجوانب الإيجابية للشخصية وخاصة فئة الأيتام، ظهر متغير جودة الحياة واتسع ليشمل الصحة الجسدية والنفسية، والتوافق الداخلي، والتفاؤل بالمستقبل، والرضا عن الحياة، والتحكم في العواطف والوجدان. ويُعدُّ مستوى جودة هذه الأبعاد مؤشراً دقيقاً على جودة الحياة الشاملة للفرد. (٣٣: ١٨١)

فجودة الحياة قد تطورت بمرور الوقت لتشمل مختلف جوانب الحياة البشرية مثل الحياة الاجتماعية والوظيفية والنفسية والصحية والاقتصادية والمدرسية، وحتى جودة الحياة الأسرية، هذا التطور في دراسة جودة الحياة يسمح للباحثين بفهم أعمق لاحتياجات الناس ورغباتهم في مختلف جوانب حياتهم، ويوفر إطاراً لتطوير سياسات وبرامج تحسين جودة الحياة في المجتمعات المختلفة. (٤٨: ٦٩)

ويرى الباحث أن هناك حاجة ملحة للعناية والرعاية بالأيتام وجودة حياتهم، خاصة المراهقين، حيث تُعدُّ مرحلة المراهقة من المراحل الحرجة والمهمة في حياة الإنسان، وأي خطأ في هذه المرحلة يمكن أن يؤثر بشكل كبير على المراهق. لذا، يجب تربية المراهقين بالطريقة الصحيحة لتأهيلهم ليصبحوا أعضاء فعّالين ونشطين في المجتمع، خاصة الذين يعيشون بدون دعم كافٍ من الأسرة، يكونون أكثر عرضة لمخاطر الفقر والاستبعاد الاجتماعي، وبالتالي يحتاجون إلى بيئة داعمة ومستقرة للنمو الصحيح والتنمية الشاملة، كما يمكن أن يواجه الأيتام أيضاً خطر فقدان الرعاية الأسرية والدعم النفسي الضروري خلال مراحل نموهم، فالاهتمام الجاد بالأيتام يمكن أن يوفر لهم الأمان النفسي والاجتماعي، ويساعدهم على تجاوز التحديات التي قد يواجهونها نتيجة فقدانهم. بالإضافة إلى ذلك، الاهتمام بالأيتام يشكل استثماراً في المستقبل، حيث يمكن لدعم تطوير مهاراتهم وقدراتهم أن يحسن حياتهم المستقبلية ويسهم في تحقيق التنمية المستدامة في المجتمعات.

كما أن الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في بناء السلوك التربوي الرياضي لمرحلة المراهقة يتضح من خلال الكشف على مدى انفعالاته من خلال هذه الممارسة، لذا أصبح لزاما الاهتمام بمختلف جوانبه أثناء ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية. (١٦: ٢١٢)

وتتفق دراسة كلا من (١١)، (٣٥)، بالإضافة إلى الدراسات التي تناولت الأيتام (١)، (٢)، (٢٥)، (٣٩)، (٤٧)، (٥٩) أن ما تقدمه دور الرعاية في مجال الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ، يسهم في التقليل من مستوى الاكتئاب، ويرفع من مستوى الرضا عن الحياة، وادراكهم لقدرتهم على التحكم في ضبط حياتهم.

وبتتبع الدراسات التي تناول جودة الحياة، يجد تنوعها على مختلف الفئات، مثل: المعاقين سمعياً (١٢)، (٣٨)، (٥٠)، الكفيفات (١٣)، للأطفال مجهولى النسب (١٥)، كبار السن (١٩)، المراهقين الأيتام (٢٥)، المراهقين (٣٤)، للأطفال التوحيدين (٣٢)، ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة (٥١)، متوسطي العمر من السيدات (٢٤)، للسيدات في المرحلة السنية من (٤٠ - ٤٥) سنة (٣٠)، للسيدات كبار السن (٤٥)، والأسوياء من تلاميذ التعليم الثانوي (١٦)، طلبة التربية البدنية والرياضية (١٧)، طلبة الدبلوم التربوي (٣٣)، طلاب وطالبات جامعة (٤٣)، جودة حياة الاسرية (٤٨)، (٥٥)، (٥٦)، (٥٧)، (٥٨)، (٦٠)، (٦١)، (٦٢)، (٦٣)، (٦٤).

وتنوعت البرامج التي تؤثر على جودة الحياة، مثل: برنامج إرشادي (١٢)، برنامج ترويح رياضي (١٣)، برنامج تعليمي باستخدام الحركات الأساسية (١٥)، برنامج مقترح بالألعاب التمهيدية (١٩)، برنامج تمرينات مائية (٢٤)، تمرينات الجيروتونيك (٣٠)، برنامج تدريبي قائم على مفاهيم نظرية العقل (٣٢)، برنامج تدريبي مقترح (٣٣)، الألعاب التمهيدية الترويحية (٣٨)، الأنشطة الترويحية الرياضية (جودة الحياة)، برنامج مقترح للتمرينات (٤٥)، مهارات تقرير المصير. (٥١)

وتستخدم البرامج الترويحية للتأثير على مختلف المتغيرات: الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي (٢)، تعلم بعض المهارات الهجومية والحالة النفسية (٤)، مستوى التردد النفسي (٦)، تنمية المهارات الحركية (١٠)، المهارات الاجتماعية (٢٢)، خفض حالة القلق البدني (٣٧)، جودة الحياة (٣٨)، (٤٣)، مفهوم الذات لدى الاطفال الايتام (٣٩)، التوافق الشخصي (٤٠)، تخفيف الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة (٤٩)، وكتطبيقاتها في المجال الرياضي: كرة السلة (٤)، ناشئ كرة القدم (٦)، كرة اليد (٣٨)، ناشئ التنس والسباحة

(٤٩)، ولمختلف الفئات الخاصة: الأطفال التوحديين (١٠)، الكفيفات (١٣)، المراهقين (٢١)، الأطفال ذوي صعوبات التعلم (٢٢)، لأطفال مركز الأورام (٣٧)، للمعاقين سمعياً (٣٨)، طفل ما قبل المدرسة (٤٠).

ومن خلال ما سبق وزيارات الباحث الميدانية لمؤسسة البنات بمحافظة دمياط وكونه عضواً في الجمعية العمومية بها، لاحظ وجود مشكلة تتمثل في عجز الأيتام عن الاندماج في مجتمعهم وتطوير مهاراتهم واستقلالهم بسبب فقدانهم للوالدين. استناداً إلى هذه الملاحظات، رأى الباحث أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، وتحديدًا لعبة كرة اليد، في تعزيز طاقاتهم وتنمية شخصياتهم البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، حيث إن ممارسة هذه الألعاب الجماعية لها القدرة على تحسين رضا الأيتام عن حياتهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم، وتعزيز إحساسهم بجودة الحياة، وكذلك العمل بروح الجماعة من خلال الفريق الواحد كبعد اجتماعي مهم لهذه الفئة من المجتمع. لذا، قام بإجراء هذه الدراسة للتحقق من تأثير برنامج ترويجي يركز على تعليم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد على تحسين جودة حياة الأيتام المراهقات في محافظة دمياط.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويجي لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد وتحسين جودة الحياة للمراهقات اليتيمات بمحافظة دمياط، وذلك من خلال التعرف على تأثير البرنامج المقترح على:

١. مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للمراهقات اليتيمات بمحافظة دمياط.
٢. تحسين جودة الحياة للمراهقات اليتيمات بمحافظة دمياط.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في جودة الحياة للمراهقات اليتيمات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

الترويج الرياضي:

النشاط الذي يتميز بالحركة والتعبير عن المنافسة أو الإلتقان وهو يتميز بتعدد فروعهِ ويناسب جميع الميول والرغبات مثل جميع الرياضات بالأدوات، وبدون أدوات، والرياضات الفردية، والجماعية. (٢١: ٥٤)

جودة الحياة:

شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقى الخدمات التي تقدم له في المجالات الرياضية والصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. (١٧: ٥)

المراهقات اليتيمات: (تعريف إجرائي)

تعبر عن الفتيات المراهقات اللاتي خسرن والديهن وتم ايداعهن في مؤسسة للأيتام، ويواجهن تحديات خاصة نتيجة لهذه الفقدان، وهن في مرحلة النمو، والتطور الجسدي، والعقلي، والاجتماعي.

الدراسات السابقة والمرتبطة:

١. دراسة مروة أحمد على (٢٠٢١م) بعنوان فاعلية برنامج تروحي لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال الأيتام للمرحلة العمرية من ٦-٩ سنوات، يهدف البحث الى تنمية مفهوم الذات (الجسمية - الاجتماعية - العقلية - الانفعالية) من خلال اعداد برنامج تروحي للأطفال الايتام للمرحلة العمرية من (٦-٩) سنوات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتطبيق القياس القبلي والبعدي على مجموعة واحدة وذلك لملائمتها لطبيعة وإجراءات البحث، وتم اجراء البحث علي عينة من دار الموحدين لرعاية الايتام بالطريقة العمدية واشتملت عينة الدراسة علي (٢٠) طفل كعينة للدراسة الاستطلاعية و(٢٥) طفل كعينة للدراسة الاساسية واستخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات للمرحلة العمرية من (٦-٩) سنوات، والبرنامج التروحي المقترح من اعداد الباحث. وقد اشارت نتائج البحث ان البرنامج التروحي له تأثير ايجابي في تنمية مفهوم الذات (الجسمية - الاجتماعية - العقلية - الانفعالية) للأطفال الايتام للمرحلة العمرية من (٦-٩) سنوات كما اشارت نتائج البحث انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمفهوم الذات (الجسمية - الاجتماعية - العقلية - الانفعالية) للأطفال الايتام للمرحلة العمرية من (٦-٩) سنوات لصالح القياس البعدي. (٣٩)

٢. دراسة أسماء يحيى عزت (٢٠٢١م) بعنوان تأثير برنامج رياضي - تروحي على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي لأطفال دور رعاية الايتام بمحافظة الشرقية، عرضت الدراسة إطاراً مفاهيمياً اشتمل على (الترويح، السعادة، الأيتام، والتكيف النفسي الاجتماعي). كما اعتمدت على المنهج التجريبي. وتكونت عينتها من (١٢) طفل من دار أيتام (البنين والبنات) التابعة للشئون الاجتماعية بمحافظة الشرقية

الملحقين بمدرسه مجمع الشهداء بالشرقية والذين تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١١) سنة. تمثلت أدوات الدراسة في (مقياس الشعور بالسعادة النفسية، مقياس التكيف الاجتماعي للأطفال الأيتام، أجهزة وأدوات الدراسة المتمثلة في (جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم، ميزان طبي معايير لقياس الوزن، ساعة إيقاف، كرات جلد ملونة مقاسات مختلفة، كرات قدم، طائرة، سلة، كرات يد، أقماع تدريب ملونة)، فضلا عن استخدام برنامج تروحي رياضي مقترح). توصلت الدراسة لمجموعة من الاستخلاصات نذكر منها.. تأثير البرنامج التروحي تأثيرا إيجابيا دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) على الشعور بالسعادة النفسية بدور الرعاية الاجتماعية بمحافظة الشرقية. مختمة بمجموعة من التوصيات نذكر من أهمها اهتمام دور الرعاية الاجتماعية بتشجيع الأطفال الأيتام على تكوين علاقات اجتماعية تساعدهم على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف الاجتماعي. (٢)

٣. دراسة أسماء علي محمد (٢٠١٦م) بعنوان أثر برنامج إرشادي باللعب في رفع مستوى التكيف الاجتماعي وخفض العزلة لدى عينة من الأطفال الأيتام والمحرومين، وهدفت الدراسة الحالية إلى قياس أثر برنامج إرشادي مبني على الإرشاد باللعب في رفع مستوى التكيف الاجتماعي وخفض العزلة لدى عينة من الأطفال الأيتام والمحرومين. وتكون مجتمع الدراسة من جميع الأطفال المقيمين في قرى الأطفال (SOS) من الولادة إلى عمر (١٤) سنة في محافظة إربد والبالغ عددهم (٦٤) طفلا وطفلة. ولتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بإعداد مقياس التكيف الاجتماعي ومقياس العزلة، حيث تكون مقياس التكيف الاجتماعي من (٢٧) فقرة بثلاثة أبعاد، بعد التكيف الأسري، وبعد التكيف الشخصي الانفعالي، وبعد التكيف المدرسي. بالإضافة إلى مقياس العزلة والذي تكون من (١٢) فقرة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفلا وطفلة من عمر (١٠-١٤) سنة، قسموا بالطريقة العشوائية بعد التطبيق القبلي لمقياسي الدراسة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة في كل منها (١٥) طفلا وطفلة. حيث تلقت المجموعة التجريبية برنامجا إرشاديا باللعب، تكون البرنامج من (١٧) جلسة لمدة ثمانية أسابيع. أما المجموعة الضابطة لم تتلق أي برنامج إرشادي. وتم إجراء القياس البعدي بعد أسبوع من آخر جلسة، وذلك بتطبيق مقياسي التكيف الاجتماعي والعزلة على المجموعتين التجريبية والضابطة. وبينت النتائج أن البرنامج الإرشادي باللعب قد أظهر فاعلية أكثر من عدم المعالجة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية. وأوصت الدراسة بضرورة

توظيف الإرشاد باللعب ضمن برامج قرى الأطفال (SOS) سواء في اللعب أو الإرشاد النفسي أو في الترفيه. (١)

٤. دراسة كمال بورزق (٢٠١٦م) بعنوان جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام: دراسة ميدانية بمدينة الأغواط-الجزائر، هدفت الدراسة الحالية التعرف على مستويات جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في جودة الحياة تعزى إلى متغير الجنس ومتغير جنس الشخص المتوفى. أما التساؤلات التي انطلقت منها الدراسة كانت على النحو التالي: ما مستوى جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام من وجهة نظرهم؟، هل توجد فروق بين المراهقين الأيتام في درجة جودة الحياة تعزى إلى الجنس؟، هل توجد فروق بين المراهقين الأيتام في درجة جودة الحياة تعزى لجنس الشخص المتوفى (الأم أو الأب أو كلاهما)؟ وانطلاقاً من التساؤلات السابقة ونتائج الدراسات السابقة قمنا بصياغة مجموعة من الفرضيات والتي حاولنا التأكد من صحتها من خلال مقياس "جودة الحياة" وتكونت فقراته من (٤٢) فقرة، كما تكونت عينة الدراسة من (٦٠) تلميذ وتلميذة بقوام (٣٣) تلميذة و(٢٧) تلميذ من السنة الثانية ثانوي الأيتام. هذا وتم التوصل إلى النتائج التالية: وجود اختلاف في ترتيب مستويات أبعاد جودة الحياة تبعاً لتأثيرها على أفراد عينة الدراسة، لا توجد فروق في أبعاد جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس، توجد فروق في درجة جودة الحياة للأيتام تعزى لجنس الشخص المتوفى " لصالح الأم". (٢٥)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي باستخدام تصميم ذو قياسات قبلية وبعديّة لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في المراهقات اليتيمات بمؤسسة البنات بمدينة دميّاط - محافظة دميّاط وعددهم (٢٢) يتيمة.

عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية بأسلوب الحصر الشامل، اختار منهم عشوائياً (١٢) يتيمة تمثل المجموعة التجريبية، والباقي (١٠) يتيمات لغرض الدراسة الاستطلاعية.

توصيف عينة البحث

م	العينة	العدد	النسبة	البرنامج
١	عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية)	١٢	%٥٤,٥٥	البرنامج المقترح
٢	عينة البحث الاستطلاعية	١٠	%٤٥,٤٥	—
	عينة البحث	٢٢	%١٠٠	

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث التي تتألف من (١٢) يتيمة، قام الباحث بإجراء بعض القياسات بهدف التحقق من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات المعنية والمدرسة في البحث، وذلك كما هو مبين في جدول (٢).

جدول (٢)

معامل الإلتواء في المتغيرات قيد البحث (ن=٢٢)

المتغيرات	الصفات والمهارات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الإلتواء
الأساسية	القدرة العقلية (الذكاء)	العمر الزمني (السن)	عام	١٢,٨٢	١٣,٤٥	٣,٦٨	٠,٥١-
		الطول	سم	١٥٥,٨٥	١٥٥,٥٠	٢,٩٧	٠,٣٥
		الوزن	كجم	٥٧,٦٠	٥٦,٠٠	٤,٣٥	١,١٠
البدنية	الرشاقة	الذكاء المصور	درجة	٧٤,٩٥	٧٥,٠٠	٣,٣٥	٠,٠٤-
		إعداد/ د فاروق عبد الفتاح موسى	ث	١٢,٩٣	١٢,٩٠	١,١٠	٠,٠٧
		الجري الارتدادي ١٠×٤ م	سم	٢,٣٥	٢,٠٠	١,٧١	٠,٦١
	المرونة	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٣,٤٥	١١٥,٠٠	٧,٦٢	٠,٦١-
		تني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	٥,٢٣	٥,٠٠	١,٣٩	٠,٤٩
		التصويب على المستطيلات	درجة	٥,٠٣	٥,٠٠	١,٥٤	٠,٠٥
	التوافق	رمي واستقبال الكرات	درجة	٣,٨٣	٤,٠٠	١,٢٤	٠,٤٢-
		القدرة (للذراعين)	م	٧,١٠	٧,٢٤	١,١٤	٠,٣٦-
		السرعة	ث	١٠,٨٠	١٠,٦٣	١,١٠	٠,٤٧
المهارية	التمرير	عدد	٥,٦٠	٥,٥٠	١,٤١	٠,٢١	

تابع جدول (٢)
معامل الإلتواء في المتغيرات قيد البحث (ن=٢٢)

المتغيرات	الصفات والمهارات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الإلتواء
	التخطيط	التخطيط في اتجاه متعرج (٣٠) م	ث	٣٥,٢٥	٣٦,٠٠	٢,٩٤	٠,٧٧-
	التصويب	التصويب في مرمي مقسم مسافة (٥) م	درجة	٤,٨٥	٥,٠٠	٠,٨٥	٠,٥٣-
	الأداء المهاري المركب (جملة حركية)	الاستقبال ثم التخطيط والجري في اتجاه متعرج تم التمرير	ث	٤٥,٢٥	٤٥,٥٠	٢,٩٠	٠,٢٦-
		الاستقبال ثم التخطيط والجري في اتجاه متعرج تم التصويب	ث	٣٢,٢٨	٣٢,٠٠	٤,٥٩	٠,١٨
النفسية	مقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات	البعد الأول (جودة الصحة العامة)	درجة	٩,٢٠	١٠,٠٠	٢,١٠	١,١٤-
		البعد الثاني (جودة العلاقات الاجتماعية)	درجة	٨,٦٥	٩,٠٠	١,٨٢	٠,٥٨-
		البعد الثالث (جودة الحياة الدراسية)	درجة	٨,٩٣	٩,٠٠	٢,٠٤	٠,١١-
		البعد الرابع (جودة الحياة النفسية)	درجة	٩,٤٠	١٠,٠٠	٢,٠٥	٠,٨٨-
		البعد الخامس (جودة إدارة الوقت)	درجة	٩,٦٣	١٠,٠٠	١,٩٧	٠,٥٧-
		(الدرجة الكلية)	درجة	٤٥,٨٠	٤٦,٠٠	٤,٧٣	٠,١٣-

يتضح من جدول (٢)، أن قيم معاملات الإلتواء انحصرت بين (-٣) و(+٣) وهذا يشير إلى أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قد وقعت داخل نطاق المنحنى الاعتمالي. وهذا يدل أن هناك تجانساً بين أفراد العينة في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الذكاء المصور - دفاروق عبد الفتاح موسي. مرفق (٢)

قام الباحث بالاستعانة باختبار الذكاء المصور - دفاروق عبد الفتاح موسي لقياس القدرات العقلية لمناسبة لعينة البحث ولما يتميز به من درجة عالية من الصدق والثبات.

ثانياً: الاختبارات البدنية: مرفق (٣)

أجرى الباحث مسحاً مرجعياً لتحديد الصفات البدنية الرئيسية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة اليد. ولغرض تحديد الاختبارات البدنية الرئيسية المقترحة لقياس هذه الصفات، قام بعرض نتائج المسح المرجعي على الخبراء، كما هو موضح في المرفق (١).

يُظهر جدول (٣) الاختبارات التي اختارها الباحث لقياس الصفات البدنية والتي تمثل نتائج المسح المرجعي.

عناصر اللياقة البدنية والاختبارات التي تقيسها قيد البحث

الاختبارات	عناصر اللياقة البدنية
الجري الارتدادي ٤×١٠ م	الرشاقة
ثني الجذع من الوقوف	المرونة
الوثب العريض من الثبات	القدرة (للرجلين)
تثني الذراعين من الانبطاح المائل	التحمل العضلي
التصويب على المستطيلات	الدقة
رمي واستقبال الكرات	التوافق
رمي كرة يد وزن ٨٠٠ جم	القدرة (للذراعين)
العدو ٣٠ م	السرعة

ثالثاً: الاختبارات المهارية: مرفق (٤)

أجرى الباحث استعراضاً مرجعياً لتحديد أهم المهارات الأساسية في كرة اليد، بالإضافة إلى الدراسات التي تتناول الاختبارات المهارية المستخدمة لقياس تلك المهارات. بعد ذلك، قدم الباحث نتائج المسح المرجعي لتقييمها من قبل الخبراء، كما هو مبين في المرفق (١). يُظهر جدول (٤) الاختبارات التي اختارها الباحث لتقييم المهارات الأساسية، والتي تعكس توجهات واقتراحات الخبراء بناءً على نتائج المسح المرجعي.

الاختبارات التي تقيس المهارات الأساسية قيد البحث

الاختبارات	المهارات الأساسية
التمرير والاستقبال على حائط (٣٠) ث	التمرير
التنطيط في اتجاه متعرج (٣٠) م	التنطيط
التصويب في رمي مقسم مسافة (٥) م	التصويب
الاستقبال ثم التنطيط والجري في اتجاه متعرج ثم التمرير الاستقبال ثم التنطيط والجري في اتجاه متعرج ثم التصويب	الأداء المهاري المركب (جملة حركية)

رابعاً: مقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات (الصورة المُصورة). مرفق (٥)

اتبع الباحث خطوات علمية متتابعة لبناء وإعداد المقياس من حيث:

- مراجعة الأطر والدراسات المرتبطة بجودة الحياة.
- وضع الأبعاد المقترحة للمقياس، وتحديد المفهوم النظري الاجرائي لكل بعد.
- عرض الأبعاد المقترحة على الخبراء.
- وضع العبارات المقترحة لكل بعد.
- عرض العبارات على الخبراء.

- تحويل العبارات الى صورة مصورة.
- وضع درجة الاستجابة على المقياس.
- التحقق من معاملات الصدق والثبات للمقياس.
- التوصل الى الصورة النهائية للمقياس وتطبيقه على العينة الأساسية.

جدول (٥)

الصورة النهائية لمقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات (الصورة المصورة)

عدد المفردات	الأبعاد
(٦)	البعد الاول (جودة الصحة العامة)
(٦)	البعد الثاني (جودة العلاقات الاجتماعية)
(٦)	البعد الثالث (جودة الحياة الدراسية)
(٦)	البعد الرابع (جودة الحياة النفسية)
(٦)	البعد الخامس (جودة إدارة الوقت)
(٣٠)	المجموع

خامسا: استمارات تسجيل البيانات: مرفق (٦)

قام الباحث بإعداد استمارات لتسجيل للقياسات القبلية والبعديّة للأدوات قيد البحث. التحقق من الخصائص السيكمترية (المعاملات العلمية) للأدوات قيد البحث: قام الباحث بتطبيق أدوات القياس قيد البحث على العينة الاستطلاعية على النحو التالي:

١- صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز بين مجموعتين. إحداهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (غير المميزة)، بينما تشمل المجموعة الأخرى (المميزة) فئة عمرية تبلغ ١٠ سنوات، ويوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=١، ن=٢=١٠)

المتغيرات	الصفات والمهارات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الإستطلاعية		المجموعة المميزة		اختبار مان وتني	قيمة (Z)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
البدنية	الرشاقة	الجري الارتدادي ١٠×٤ م	ث	٧,٤٥	٧٤,٥٠	١٣,٥٥	١٣٥,٥٠	١٩,٥٠	٢,٤٧
	المرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	١٤,٥٠	١٤٥,٠٠	٦,٥٠	٦٥,٠٠	١٠,٠٠	٣,٠٢

تابع جدول (٦)
دلالة الفروق المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية
قيد البحث (ن=١ ن=٢=١٠)

المتغيرات	الصفات والمهارات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الإستطلاعية		المجموعة المميزة		اختبار مان وتني	
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(U)	قيمة (Z)
	القدرة (للرجلين)	الوثب العريض من الثبات	سم	١٣,٣٥	١٣٣,٥٠	٧,٦٥	٧٦,٥٠	٢١,٥٠	٢,٢٠
	الدقة	التصويب على المستطيلات	درجة	١٣,٣٥	١٣٣,٥٠	٧,٦٥	٧٦,٥٠	٢١,٥٠	٢,٢٠
	التوافق	رمي واستقبال الكرات	درجة	١٤,٩٥	١٤٩,٥٠	٦,٠٥	٦٠,٥٠	٥,٥٠	٣,٣٧
	القدرة (للذراعين)	رمي كرة يد وزن ٨٠٠ جم	م	١٣,٤٠	١٣٤,٠٠	٧,٦٠	٧٦,٠٠	٢١,٠٠	٢,٢٠
	السرعة	العدو ٣٠ م	ث	٥,٥٠	٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٧٨
المهارية	التمرير	التمرير والاستقبال على حائط (٣٠) ث	عدد	١٤,٩٥	١٤٩,٥٠	٦,٠٥	٦٠,٥٠	٥,٥٠	٣,٣٧
	التنطيط	التنطيط في اتجاه متعرج (٣٠) م	ث	٦,٠٥	٦٠,٥٠	١٤,٩٥	١٤٩,٥٠	٥,٥٠	٣,٣٧
	التصويب	التصويب في مرمي مقسم مسافة (٥) م	درجة	١٣,٥٥	١٣٥,٥٠	٧,٤٥	٧٤,٥٠	١٩,٥٠	٢,٤٧
	الأداء المهاري المركب (جملة حركية)	الاستقبال ثم التنطيط والجري في اتجاه متعرج تم التمرير	ث	٧,٦٠	٧٦,٠٠	١٣,٤٠	١٣٤,٠٠	٢١,٠٠	٢,٢٠
			ث	٦,٥٠	٦٥,٠٠	١٤,٥٠	١٤٥,٠٠	١٠,٠٠	٣,٠٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة الأخرى (المميزة) في جميع الاختبارات. يظهر ذلك بوضوح من خلال التحليل الإحصائي أن هذه الاختبارات تعتبر صادقة في قياس الظواهر التي وُضعت لفحصها. وبناءً على هذه النتائج، يمكن الاعتماد على قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة.

٢- ثبات الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار بفارق زمني يبلغ (٧) أيام بين التطبيقين، وذلك في نفس ظروف التطبيق الأول، يُظهر جدول (٧) معامل استقرار الاختبارات قيد للبحث.

جدول (٧)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	الصفات والمهارات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (د)
				المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	
البدنية	الرشاقة	الجري الارتدادي ١٠×٤ م	ث	١٣,١٠	١,٠٠	١٢,٦١	١,٢٤	٠,٨٤٨
	المرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	٢,٤٠	١,٦٢	٢,٢٠	١,٠٨	٠,٨٧٤
	القدرة (للرجلين)	الوثب العريض من الثبات	سم	١١١,٩٠	٧,٧٤	١١٢,٢٠	٩,٤٠	٠,٩٠٣
	الدقة	التصويب على المستطيلات	درجة	٥,٧٠	١,٤٢	٤,٤٠	١,٣٦	٠,٩٣١
	التوافق	رمي واستقبال الكرات	درجة	٤,٤٠	١,٢٠	٤,٠٠	١,٢٦	٠,٩٠٠
	القدرة (للذراعين)	رمي كرة يد وزن ٨٠٠ جم	م	٦,٨٤	١,٠٥	٧,٠٤	٠,٨٦	٠,٨٥١
	السرعة	العدو ٣٠ م	ث	١١,١٥	١,١٤	١٠,٤٦	١,٠٠	٠,٨٤٣
المهارية	التمرير	التمرير والاستقبال على حائط (٣٠) ث	عدد	٥,٨٠	١,٣٣	٦,٣٠	١,٣٥	٠,٨٦٥
	التنطيط	التنطيط في اتجاه متعرج (٣٠) م	ث	٣٥,٤٠	٣,٢٠	٣٦,٢٠	١,٩٩	٠,٨٧٦
	التصويب	التصويب في مرمي مقسم مسافة (٥) م	درجة	٤,٤٠	٠,٨٠	٥,٠٠	٠,٨٩	٠,٨٩١
	الأداء المهاري المركب (جملة حركية)	الاستقبال ثم التنطيط والجري في اتجاه متعرج ثم التمرير	ث	٤٤,١٠	٢,٥٥	٤٥,٣٠	٢,٦٩	٠,٧٩٥
			ث	٣٢,١٠	٣,١٤	٣٣,٨٠	٤,٦٠	٠,٨٣٥

$$r(٠,٠٥, ٨) = ٠,٦٣٢$$

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط إحصائي دال بين درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني، مما يشير ذلك إلى ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

٣- تحليل مفردات مقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات قيد البحث:

أ- الصدق الظاهري (صدق المحتوى):

لضمان صدق المقياس قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على الخبراء - مرفق (١) وذلك للتحقق من الصدق الظاهري (صدق المضمون)، وللتأكد من صياغة المفردات ومدى مناسبتها لكل بُعد، ولإبداء رأيهم في الموافقة أو التعديل أو الحذف والإضافة، ثم قام الباحث بتعديل المفردات في ضوء اقتراحات الخبراء وأصبح المقياس صالحاً للعرض على العينة الإستطلاعية للتأكد من خصائصه السيكومترية.

ب- الاتساق الداخلي:

تم استخدام جدول (٨) لحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد المختلفة وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس. بالإضافة إلى ذلك، تم استخدام جدول (٩) لتقدير العلاقات بين المفردات والأبعاد المتعلقة بها، وكذلك بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين الدرجة الكلية، لمقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات (ن=١٠)

الدرجة الكلية	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	الأبعاد
٠,٨٧٥	٠,٨٧٥	٠,٨٣٥	٠,٨٤١	٠,٨٣١		البعد الأول (جودة الصحة العامة)
٠,٨٨٥	٠,٨٢٥	٠,٨١٥	٠,٨٧١			البعد الثاني (جودة العلاقات الاجتماعية)
٠,٨٨٨	٠,٨٣٨	٠,٨٧٨				البعد الثالث (جودة الحياة الدراسية)
٠,٨٨١	٠,٨٣١					البعد الرابع (جودة الحياة النفسية)
٠,٨٩١						البعد الخامس (جودة إدارة الوقت)
						المقياس (الدرجة الكلية)

$$r(٨, ٠,٠٥) = ٠,٦٣٢$$

يوضح جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجة كل بُعد وبين الأبعاد المختلفة، بالإضافة إلى العلاقة بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس. يُظهر ذلك وجود صدق في الاتساق الداخلي للمقياس قيد البحث.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وبين كل مفردة الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات (ن=١٠)

معاملات ارتباط عبارات البعد الثاني (جودة العلاقات الاجتماعية)			معاملات ارتباط عبارات البعد الاول (جودة الصحة العامة)		
مع المقياس	مع البعد	م	مع المقياس	مع البعد	م
٠,٨٢٨	٠,٧٧٨	١	٠,٨٢٩	٠,٧٧٩	١
٠,٧٦٠	٠,٧١٠	٢	٠,٨٨٠	٠,٧٣٠	٢
٠,٨٠٥	٠,٧٥٥	٣	٠,٨٣١	٠,٧٨١	٣
٠,٧٥٣	٠,٧٠٣	٤	٠,٩٠٥	٠,٨٥٥	٤
٠,٧٥٣	٠,٧٠٣	٥	٠,٧٥٣	٠,٧٠٣	٥
٠,٨٠٤	٠,٧٥٤	٦	٠,٩١٦	٠,٨٦٦	٦

معاملات ارتباط عبارات البعد الرابع (جودة الحياة النفسية)			معاملات ارتباط عبارات البعد الثالث (جودة الحياة الدراسية)		
مع المقياس	مع البعد	م	مع المقياس	مع البعد	م
٠,٧٥١	٠,٧٠١	١	٠,٧٨٩	٠,٧٣٩	١
٠,٧٧٨	٠,٧٢٨	٢	٠,٧٠١	٠,٦٩١	٢
٠,٧٧٨	٠,٧٢٨	٣	٠,٧٦٨	٠,٦٩٨	٣
٠,٨٥١	٠,٨٠١	٤	٠,٨٠٥	٠,٧٥٥	٤
٠,٨١١	٠,٧٣٩	٥	٠,٨٧٣	٠,٧٢٣	٥
٠,٨١٠	٠,٧٦٠	٦	٠,٧٨٠	٠,٧٣٠	٦

معاملات ارتباط عبارات البعد الخامس (جودة إدارة الوقت)					
مع المقياس	مع البعد	م	مع المقياس	مع البعد	م
٠,٨٦١	٠,٧١١	٤	٠,٧٨٠	٠,٧٣٠	١
٠,٧٤٤	٠,٦٩٤	٥	٠,٨١٥	٠,٧٦٥	٢
٠,٧٨٣	٠,٦٩٣	٦	٠,٧٦٨	٠,٦٩٨	٣

$$r(٨, ٠,٠٥) = ٠,٦٣٢$$

يوضح جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل مفردة ودرجة كل بُعد، فضلاً عن العلاقة بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس. يُظهر ذلك صدق الاتساق الداخلي للمقياس، حيث تشير الارتباطات إلى توافق المفردات مع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

ج- حساب معامل ثبات مقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون ومعادلة جتمان، بالإضافة إلى حساب معامل الثبات "ألفا كرونباخ"، والذي يُظهر معامل اتساق داخلي لهيكل المقياس. تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية التي تضم (١٠) يتيمات، ويُظهر جدول (١٠) حساب معامل الثبات لمقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات. هذا التحليل يُمكن من التعرف على العبارات التي تسهم في خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

جدول (١٠)
ثبات مقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جنمان	سبيرمان براون	
٠,٧٣٤	٠,٧٨٤	٠,٧٧٤	البعد الأول (جودة الصحة العامة)
٠,٧٧٦	٠,٧٢٦	٠,٧١٦	البعد الثاني (جودة العلاقات الاجتماعية)
٠,٧٣٩	٠,٧٨٩	٠,٧٧٩	البعد الثالث (جودة الحياة الدراسية)
٠,٧٧٨	٠,٧٢٨	٠,٧١٨	البعد الرابع (جودة الحياة النفسية)
٠,٧٧٨	٠,٧٢٨	٠,٧١٨	البعد الخامس (جودة إدارة الوقت)
٠,٩٠٤	٠,٨٨٤	٠,٨٧٤	مقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠,٧١٦) و(٠,٨٨٤)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠,٧٣٤) و(٠,٩٠٤)، مما يدل على أن الإستهبان قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

البرنامج الترويحي المقترح: مرفق (٧)
تحديد الهدف العام:

وضع الباحث هدفا عاما وهو معرفة تأثير البرنامج الترويحي على تعليم مهارات كرة اليد وتحسين جودة الحياة للمراهقات اليتيمات في محافظة دمياط.

قام الباحث ببناء البرنامج الترويحي، للتأثير على (المهارات الأساسية في كرة اليد قيد البحث) و(جودة الحياة) للمراهقات اليتيمات، وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية في مجال الترويحي مثل: (٢)، (٤)، (٦)، (١٠)، (١٣)، (٢١)، (٢٢)، (٣٧)، (٣٨)، (٣٩)، (٤٠)، (٤٣)، (٤٩)، والمراجع في الترويحي (٧)، (٣٦)، والألعاب: (٣)، (١٤)، (٢٠)، (٢٨)، (٢٩)، (٣١)، (٤١)، (٤٢)، (٤٤)، (٥٢)، وكرة يد مثل: (٥)، (٨)، (٩)، (١٨)، (٢٣)، (٢٦)، (٢٧)، (٤٦)، (٣٨)، (٤١).

موضوعية البرنامج:

قد قام الباحث باتباع الأسس العلمية في تخطيط البرامج التعليمية، حيث صاغ الهدف بشكل واضح وحدد المتغيرات الأساسية. وللتأكد من سلامة مكوناته قام الباحث بعرض الدروس التعليمية على الخبراء (المرفق ١) للحصول على آرائهم. أبدى الخبراء آرائهم حول أسلوب التعلم المناسب وفترة تنفيذ البرنامج، بالإضافة إلى عدد الدروس التعليمية وزمنها. كانت نتيجة رأي الخبراء تشير إلى:

- عدد المهارات في كرة اليد قيد البحث: (٣) مهارات.

- عدد الدروس التعليمية: درس أسبوعياً (فترة تعليمية) بإجمالي (٨) دروس تعليمية، بزمن كلي للبرنامج (٧٢٠ دقيقة - ١٢ ساعة).
- أساليب التقويم: أولية قبل بداية البرنامج وتقويم نهائي للاختبارات المهارية في كرة اليد مقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات، بالإضافة إلى تقويم تكويني في نهاية النشاط حيث يقوم المعلم بتلقي استجابات المراهقات اليتيمات حول النشاط وأوجه الاستفادة ووجه القصور، لمراجعتها في الأنشطة التالية.
- سير الوحدة التعليمية: زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة موزع على (٣) أجزاء، ويوضح جدول (١١) سير الوحدة التعليمية في البحث الحالي.

جدول (١١)

سير الوحدة التعليمية لبرنامج (الألعاب التمهيدية الترويحية)

الجزء التمهيدي (١٥) دقيقة:	١- النزول إلى أرض الملعب والإنتهاء من الأعمال الإدارية، ثم الإحماء عن طريق الألعاب الترويحية، بهدف الإحماء والتهيئة الفسيولوجية والنفسية.
الجزء الأول (النشاط التعليمي):	١- عرض نموذج للأداء الفني للمهارة عن طريق الباحث. ٢- أداء المهارة في عادات إذا لزم الأمر ثم تطبيق المهارة بصورة كاملة من قبل المجموعة، كمرحلة أولى من مراحل التعلم الحركي (التوافق الأولى).
الجزء الثاني (النشاط التطبيقي):	١- مراعاة تقديم مجموعة من الجمل الحركية والتمارين التنافسية في شكل ألعاب ترويحية للمهارات قيد البحث. ٢- التدرج في قواعد الألعاب وبخاصة أداء المهاجمين (مهاجم سلبي- نصف إيجابي- إيجابي). ٣- تعديل وابتكار اللعبة الواحدة (التنوع في الانتقال من المشي أو الجري أو الوثب، تغيير المسافة المقطوعة بالتقصير أو التطويل، الزيادة أو النقصان عدد الأفراد، تصغير أو تكبير مساحة اللعب). ٤- عمل مباريات مصغرة، مع الإلتزام بالمهارات المحدد داخل الوحدة التعليمية.
الجزء الختامي (٥) دقائق:	- تمارين لتهدئة الجسم وعودته لحالته الطبيعية

إجراءات البحث:

جدول (١٢)

إجراءات البحث

الإجراء	البيان	الفترة الزمنية
الدراسة الاستطلاعية	لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث.	من (الأربعاء) (٢٠٢٣/١/١٨ م)
		إلى (الأربعاء) (٢٠٢٣/١/٢٥ م)
القياسات القبليّة	في كلا من الاختبارات البدنية والمهارية ومقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات	من (الأربعاء) (٢٠٢٣/٢/١ م)
		إلى (الخميس) (٢٠٢٣/٢/٢ م)

تابع جدول (١٢)

إجراءات البحث

الإجراء	البيان	الفترة الزمنية
التجربة الإساسية	خضعت مجموعة البحث التجريبية الى البرنامج التروحي بواقع (٨) أسابيع مرة أسبوعياً، لمدة (٩٠) دقيقة في المرة الواحدة	الوحدة (١) (الأربعاء) (٢٠٢٣/٢/٨ م)
		الوحدة (٢) (الأربعاء) (٢٠٢٣/٢/١٥ م)
		الوحدة (٣) (الأربعاء) (٢٠٢٣/٢/٢٢ م)
		الوحدة (٤) (الأربعاء) (٢٠٢٣/٣/١ م)
		الوحدة (٥) (الأربعاء) (٢٠٢٣/٣/٨ م)
		الوحدة (٦) (الأربعاء) (٢٠٢٣/٣/١٥ م)
		الوحدة (٧) (الأربعاء) (٢٠٢٣/٣/٢٢ م)
		الوحدة (٨) (الأربعاء) (٢٠٢٣/٣/٢٩ م)
القياسات البعدي	في كلا من الإختبارات المهارية ومقياس جودة الحياة للمراهقات البيتمات	من (الأربعاء) (٢٠٢٣/٤/٥ م)
		إلى (الخميس) (٢٠٢٣/٤/٦ م)

المعالجات الإحصائية :

- الباحث استخدم برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، الإصدار (٢٧)، في تحليل البيانات في هذه الدراسة. واعتمد على المعاملات التالية:
- المتوسط، والوسيط، والانحراف المعياري، والإلتواء.
 - معامل ارتباط بيرسون.
 - التجزئة النصفية باستخدام "سبيرمان براون" و"جتمان".
 - معامل "ألفا كرونباخ" لحساب معامل الثبات.
 - اختبار "ويلكوكسون" لتحديد دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين صغيرة العدد.
 - اختبار "مان وتني" لتحديد دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين صغيرة العدد.
 - حجم التأثير:
 - أ- للمعاملات اللابارامترية: مربع ايتا (η^2).
 - ب- في حالة اختبار "ويلكوكسون": معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}).
 - ١- نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغيير):

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

عرض ومناقشة نتائج البحث.

وللتحقق من صحة الفروض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لدلالة الفروق بين متوسط رتب الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، وحجم التأثير يُحسب باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة

(rprb) ومربع ايتا (η^2)، ونسبة التحسن تُحسب بواسطة الفرق بين المتوسطين للقياسين، مقسمة على المتوسط الأعلى كما في يلي:
أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:
١ عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٣)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، وقيمة مربع ايتا (η^2) في المتغيرات (المهارية) قيد البحث (ن=١٢)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			قيمة (Z)	حجم التأثير	
			ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب		(r_{prb})	(η^2)
التمرير	التمرير والاستقبال على حائط (٣٠ث)	عدد	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١	٦,٠٠	٦٦,٠٠	٢,٩٧	٠,٦٩	٠,٨٥٦
التطبيق	التطبيق في اتجاه متعرج (٣٠م)	ث	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٣	١,٠٠	٠,٧٣٠
التصويب	التصويب في مرمى مقسم مسافة (٥م)	درجة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٣	٠,٤١	٠,٨١٧
الأداء المهاري المركب (جملة حركية)	الاستقبال ثم التطبيق والجري في اتجاه متعرج تم التمرير	ث	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٣٨	١,٠٠	٠,٦٨٨
	الاستقبال ثم التطبيق والجري في اتجاه متعرج تم التصويب	ث	٩	٧,١٧	٦٤,٥٠	٣	٤,٥٠	١٣,٥٠	٢,٠٠	٠,٦٥	٠,٥٧٨

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوكسون دالة إحصائيًا. كما يظهر أن قيمة حجم التأثير (rprb) تراوحت بين (٠,٤١) و (١,٠٠)، مما يشير إلى حجم تأثير يتراوح من (ضعيف) إلى (قوي)،

بالإضافة إلى ذلك تظهر قيمة حجم التأثير (2η) نطاقاً بين (٠,٥٧٨) و (٠,٨٥٦)، وهذا يشير إلى حجم تأثير كبير.

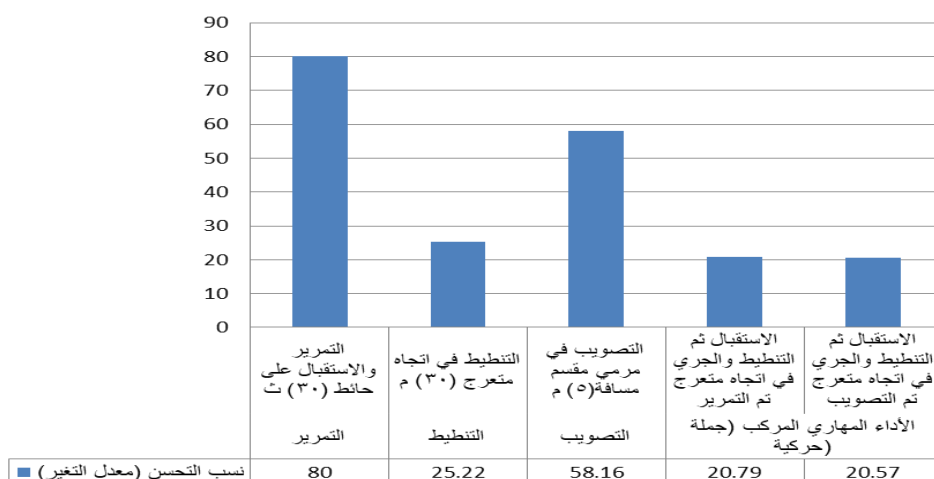
جدول (١٤)

نسب التحسن (معدل التغير) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) (ن=١٢)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن (معدل التغير)
التمرير	التمرير والاستقبال على حائط (٣٠) ث	عدد	٥,٠٠	٩,٠٠	٤,٠٠	٨٠,٠٠
التنطيط	التنطيط في اتجاه متعرج (٣٠) م	ث	٣٤,١٠	٢٥,٥٠	٨,٦٠-	٢٥,٢٢
التصويب	التصويب في مرمي مقسم مسافة (٥) م	درجة	٤,٩٠	٧,٧٥	٢,٨٥	٥٨,١٦
الأداء المهاري المركب (جملة حركية)	الاستقبال ثم التنطيط والجري في اتجاه متعرج ثم التمرير	ث	٤٤,٥٠	٣٥,٢٥	٩,٢٥-	٢٠,٧٩
	الاستقبال ثم التنطيط والجري في اتجاه متعرج ثم التصويب	ث	٣١,٦٠	٢٥,١٠	٦,٥٠-	٢٠,٥٧

يتضح من جدول (١٤) أن نسب التحسن (معدل التغير) تراوحت بين (٢٠,٥٧) إلى

(٨٠,٠٠)



شكل (١) نسب التحسن (معدل التغير) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية)

٢ - مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٤) وشكل (١) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية. ويتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلاً من: (٢)، (٤)، (٦)، (١٠)، (١٣)، (٢١)، (٢٢)، (٣٧)، (٣٨)، (٣٩)، (٤٠)، (٤٣)، (٤٩)، والتي أشارت نتائج دراساتهم أن البرامج الترويحية لها تاثير فعال على تنمية المهارات قيد إبحاثهم وخاصة في كرة اليد.

ويفسر الباحث تلك النتيجة بأن البرنامج الترويحي المقترح زاد في نشر روح المرح والتنافس بين اليتيمات، مما أدى إلى زيادة الدافعية نحو تعلم مهارات كرة اليد وتحسينها، كما أن تقديم برنامج ترويحي لهؤلاء الفئة قد أظهر تأثيراً إيجابياً يمكن أن يسهم في تعزيز رفاهيتهن النفسية وتطوير مهاراتهم الرياضية، وحيث تعتبر مهارات كرة اليد تحداً رياضياً يمكن أن يوفر لليتيمات فرصة لتطوير مهارات العمل الجماعي والتحمل، مما ينعكس إيجابياً على نضجهن الشخصي وقدرتهن على التكيف مع التحديات.

ويفسر الباحث تلك النتيجة بأن البرنامج الترويحي المقترح قام بتعزيز روح المرح والتنافس بين اليتيمات، هذا التأثير المحفز ساهم في زيادة الدافعية نحو تعلم مهارات كرة اليد وتحسينها بشكل كبير، بالإضافة إلى ذلك يُظهر تقديم برنامج ترويحي تأثيراً إيجابياً يمكن أن يسهم في تعزيز رفاهية اليتيمات النفسية وتطوير مهاراتهم الرياضية، كما تعتبر مهارات كرة اليد تحدياً رياضياً يتيح لليتيمات تطوير مهارات العمل الجماعي والتحمل، هذا التحدي ينعكس إيجابياً على نضجهن الشخصي وقدرتهن على التكيف مع التحديات المختلفة، بالتالي يظهر البرنامج الترويحي كوسيلة فعالة لتحسين الحالة النفسية وتعزيز التطور الشخصي لدى اليتيمات.

ويؤكد على ما سبق بأن استخدام (البرامج الترويحية) تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات، حيث تضيق التشويق عند التعلم، وتعمل على إثارة الدافعية لبذل الجهد، كما أنها تنمي الإعداد المهاري، والوصول لمستوي أداء أفضل، وتكوين صورة إجمالية عن النشاط المتعلم، وتزيد من الإيجابية نحو التعلم ونحو رياضة كرة اليد (٤٤: ٢٥ - ٢٩)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي".

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

١ - عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٥)

نتائج اختبار (ويلكوسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، وقيمة مربع ايتا (η^2) في المتغيرات (النفسية) قيد البحث (ن=١٢)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			قيمة (Z)	حجم التأثير	
			ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب		(r_{prb})	(η^2)
مقياس جودة الحياة للمراهقات البيتمات	البعد الأول (جودة الصحة العامة)	درجة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١	٦,٠٠	٦٦,٠٠	٢,٩٩	٠,٦٩	٠,٨٦٣
	البعد الثاني (جودة العلاقات الاجتماعية)	درجة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٥٣	١,٠٠	٠,٧٣٠
	البعد الثالث (جودة الحياة الدراسية)	درجة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٨	١,٠٠	٠,٦٨٨
	البعد الرابع (جودة الحياة النفسية)	درجة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٦	١,٠٠	٠,٨٨٥
	البعد الخامس (جودة إدارة الوقت)	درجة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٧	١,٠٠	٠,٨٨٥
	(الدرجة الكلية)	درجة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٨	١,٠٠	٠,٦٨٨

يتضح من جدول (١٥) أن القيمة المحسوبة لـ (Z) تتجاوز القيمة المتعارف عليها، مما يشير إلى دلالة إحصائية لاختبار ويلكوسون، بالإضافة إلى ذلك يتبين من الجدول أن قيم حجم التأثير (r_{prb}) تتراوح بين (٠,٦٩) و(١,٠٠)، مما يشير إلى وجود تأثير بين (متوسط) و(قوي)، وبالنسبة لقيم حجم التأثير (η^2)، تتراوح بين (٠,٨٦٦) و(٠,٨٨٥)، مما يُظهر وجود تأثير كبير.

جدول (١٦)

نسب التحسن (معدل التغير) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (النفسية) (ن=١٢)

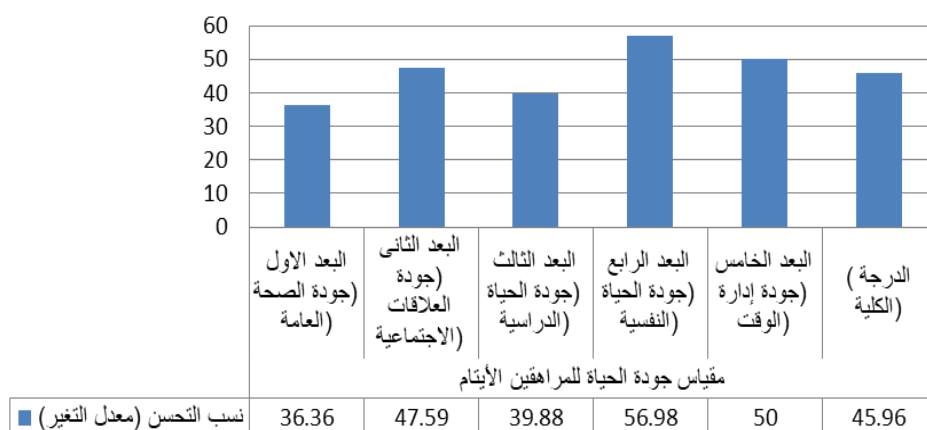
المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن (معدل التغير)
مقياس جودة الحياة للمراهقات البيتمات	البعد الأول (جودة الصحة العامة)	درجة	٩,٩٠	١٣,٥٠	٣,٦٠	٣٦,٣٦
	البعد الثاني (جودة العلاقات الاجتماعية)	درجة	٨,٣٠	١٢,٢٥	٣,٩٥	٤٧,٥٩

تابع جدول (١٦) نسب التحسن (معدل التغير) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (النفسية) (ن=١٢)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن (معدل التغير)
	البعد الثالث (جودة الحياة الدراسية)	درجة	٨,٤٠	١١,٧٥	٣,٣٥	٣٩,٨٨
	البعد الرابع (جودة الحياة النفسية)	درجة	٨,٦٠	١٣,٥٠	٤,٩٠	٥٦,٩٨
	البعد الخامس (جودة إدارة الوقت)	درجة	٩,٤٠	١٤,١٠	٤,٧٠	٥٠,٠٠
	(الدرجة الكلية)	درجة	٤٤,٦٠	٦٥,١٠	٢٠,٥٠	٤٥,٩٦

يتضح من جدول (١٦) أن نسب التحسن (معدل التغير) تراوحت بين (٣٦,٣٦) الى

(٥٦,٩٨)



شكل (٢) نسب التحسن (معدل التغير) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (النفسية)

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٦) وشكل (٢) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات. ويتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلاً من: (١٢)، (١٣)، (١٥)، (١٩)، (٢٤)، (٣٠)، (٣٢)، (٣٣)، (٣٨)، (٤٥)، (٥١) والتي أشارت نتائج دراساتهم أن البرامج الترويحية لها تأثير فعال على مختلف المتغيرات قيد إبحاثهم. وخاصة التي تؤثر على جودة الحياة البرنامج الترويحي له العديد من الفوائد (العقلية، النفسية، الإجتماعية)، وتساهم بشكل فعال في تخفيف التوتر، وتأكيد المفهوم الإيجابي للذات، وتدعيم العلاقات الإجتماعية، ومن هنا

أصبح الأهتمام بالأنشطة الترويحية خاصه لفئة الأيتام، حيث يتمكنون من إزالة عوامل القلق وتوفير فرص العلاقات الإجتماعيه وتحسين جودة الحياه.

ويفسر الباحث تلك النتيجة إلى أن البرنامج الترويحي له فوائد متعددة تؤثر إيجابياً على المستوى العقلي، النفسي، والاجتماعي لليتيمات المراهقات، كما يقدم البرنامج بيئة ترويحية تلعب دوراً حيوياً في تخفيف التوتر النفسي وتعزيز تأكيد المفهوم الإيجابي للذات، علاوة على ذلك يُظهر البرنامج تأثيراً إيجابياً في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين المشاركات، حيث يُعزز التواصل والتفاعل الاجتماعي بينهن. هذا بدوره يساهم في بناء علاقات إيجابية تدعم الدعم الاجتماعي الذي يعتبر أحد عوامل تحسين جودة الحياة، ويبرز أيضاً الأهتمام المتزايد بالأنشطة الترفيهية، خاصةً بالنسبة لفئة الأيتام، حيث يتيح لهم هذا البرنامج الترويحي فرصة لإزالة عوامل القلق وتحسين جودة الحياة وتوفير بيئة ترويحية تسهم في تعزيز السعادة وتحقيق التوازن النفسي يعكس الأثر الإيجابي الذي يمكن أن يكون للأنشطة الترويحية على الحياة اليومية لفئة الأيتام.

ويؤكد ما سبق بأن (البرامج الترويحية) تعمل على تفريغ الطاقات، وتجعل اليتيم أكثر اعتماداً على نفسه، وتحقق ذاته وتعلمه الحب، وتحرره من التوتر والشعور بالثقة، والقدرة على الإنجاز وتكوين العلاقات والتعامل مع الآخرين والشعور بالانتماء للجماعة، وتساعدهم في تحقيق حاجاتهم الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية. (٥٢ : ٧٢)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في جودة الحياة للمراهقات اليتيمات قيد البحث لصالح القياس البعدي "

الإستنتاجات:

- يؤثر البرنامج الترويحي تأثيراً إيجابياً على تعلم (بعض المهارات الأساسية في كرة اليد) للمراهقات اليتيمات.
- أظهر البرنامج الترويحي فعالية مناسبة في نتائج (مقياس جودة الحياة للمراهقات اليتيمات) بجميع أبعاده.

التوصيات:

- يوصي الباحث في حدود أهداف البحث وأهم النتائج التي تم التوصل إليها بالآتي:
- الإستفادة من تطبيق البرنامج الترويحي لما له من مردود إيجابي في تعلم مهارات كرة اليد في المؤسسات التعليمية، ولما لها من مردود نفسي للمراهقات اليتيمات.
- توجيه الأهتمام الخاص إلى فوائد النشاط الرياضي في تعزيز الصحة النفسية لفئة المراهقات اليتيمات.

- توسيع نطاق تطبيق البرنامج الترويحي إلى مؤسسات أخرى وتوظيفه في سياقات متنوعة لزيادة تأثيره الإيجابي.
- التوصية ببحوث مستقبلية:
- إجراء دراسات تجريبية لاستخدام البرنامج الترويحي لباقي مهارات كرة اليد، بالإضافة إلى الرياضات والألعاب الأخرى.
- إجراء دراسات تجريبية لاستخدام (جودة الحياة) لباقي الفئات المختلفة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أسماء علي محمد (٢٠١٦م): أثر برنامج إرشادي باللعب في رفع مستوى التكيف الاجتماعي وخفض العزلة لدى عينة من الأطفال الايتام والمحرومين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- ٢- أسماء يحيى عزت (٢٠٢١م): تأثير برنامج رياضي - ترويحي على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي لأطفال دور رعاية الايتام بمحافظة الشرقية، مج ٦١، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٣- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٩): ألعاب صغيرة- ألعاب كبيرة (الإطار المفاهيمي والتعلمي للألعاب)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٤- إيناس محمد محمد محمد غانم، عماد محمد السيد عبد المجيد (٢٠٠٧): تأثير برنامج ترويحي رياضي باستخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الهجومية والحالة النفسية لمبتدئي كرة السلة، جامعة الزقازيق- كلية التربية الرياضية للبنات: مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد ١، ص. ١ - ٢٧.
- ٥- جلال كمال سالم (٢٠٠٢م): كرة اليد الحديثة (أسس- تطبيقات)، جامعة قناة السويس: كلية التربية الرياضية ببور سعيد، الفضائية للنشر والتوزيع.
- ٦- حسام عبد العزيز محمد جودة (٢٠١٥): تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الإنتقالية لدى ناشئ كرة القدم، جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية: مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤١، الجزء ٣، ص. ٢٦١ - ٣٠٦، نوفمبر.

- ٧- حمزة عبد الكريم الأغا (٢٠١٦م): وسائل الترويح بين النظرية والتطبيق: دراسة موضوعية في ضوء السنة النبوية، رسالة ماجستير، كلية أصول الدين، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- ٨- خالد حمودة وجمال كمال سالم (٢٠٠٨): الهجوم والدفاع في كرة اليد، شركة ماكس جروب.
- ٩- خالد حموده، أشرف كامل (٢٠١٤): تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد، الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- ١٠- خالد سعيد النبي إبراهيم صيام، محمد كمال أبو الفتوح أحمد عمر (٢٠١٨): فاعلية استخدام الألعاب الصغيرة الترويحية في تنمية المهارات الحركية لدى الأطفال التوحديين وأثرها على مهاراتهم الوظيفية المرتبطة بأنشطة الحياة اليومية، جامعة سوهاج، كلية التربية: المجلة التربوية، الجزء ٥١، ص. ١١-٦٩، يناير.
- ١١- خديجة حمو على (٢٠١٢م): علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من المسنين بدورة العجزة والمقيمين مع ذويهم، (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، الجزائر.
- ١٢- رانيا عبدالله دراز عبدالله (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة لدى أسر الأطفال المعاقين سمعياً، جامعة بنها، كلية التربية: مجلة كلية التربية، المجلد ٢٥، العدد ٩٩، ص. ٤٣٧ - ٤٤٥، يوليو.
- ١٣- رضا عبد الحميد عامر عامر (٢٠١٥): اثر برنامج ترويح رياضي على جودة الحياة لدى الكفيفات بمحافظة بورسعيد، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية: مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٠، الجزء ٢، ص. ١٨٥ - ٢٣٠، مارس.
- ١٤- سارة محمد عبدالله المعصوب القحطاني (٢٠٠٨م): دور ممارسة الألعاب في خفض القلق لذوي الإعاقات الجسدية الحركية بمؤسسة رعاية الأطفال المشلولين بالطائف، رسالة ماجستير، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى: كلية التربية بمكة المكرمة للأقسام الأدبية.
- ١٥- سمر عبد الحميد السيد عبد الحميد (٢٠١٧): برنامج تعليمي باستخدام الحركات الأساسية في الرقص الحديث وتأثيره على بعض المتغيرات البدائية وخفض

- السلوك العدواني وتحقيق جودة الحياة للأطفال مجهولى النسب، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية: مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٥، الجزء ١، ص. ١ - ٥٥، نوفمبر.
- ١٦- سى طيب جمال، وآخرون (٢٠٢٣م): علاقة جودة حياة تلاميذ التعليم الثانوي بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، ع ١، مج ١٥، مجلة التحدي، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم، الجزائر.
- ١٧- عامر مؤمون (٢٠١٩م): مستوى جودة الحياة عند طلبة التربية البدنية والرياضية وطلبة علم النفس، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم، الجزائر.
- ١٨- عبد الوهاب غازي حمودي (٢٠٠٨م): كرة اليد مالها وما عليها - المبادئ التعليمية والتدريبية، بغداد: مطبعة العمران.
- ١٩- عطوة المتولي عطوة (٢٠١٥): فاعلية برنامج مقترح بالألعاب التمهيدية على التذكر ومستوى جودة الحياة لدى كبار السن، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية: مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤١، الجزء ٣، ص. ٧٣ - ١١٩، نوفمبر.
- ٢٠- عمرو حسن بدران (٢٠٠٥): برنامج ألعاب صغيرة مقترح لخفض السلوك العدواني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، جامعة المنصورة، كلية التربية: مجلة كلية التربية، العدد ٥٩، الجزء ٢، ص. ٣٨٥ - ٤٢٠.
- ٢١- العيد بن سميثة (٢٠٢٣م): قياس مستوى اتجاهات المراهقين نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي، ع ٢، مج ١٠، مجلة المحترف، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر.
- ٢٢- فاتن زكريا محمد علي النمر (٢٠٠٧): حقيبة تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الترويحية لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنات: مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد ٢، ص. ١٥٤ - ١٩٤.
- ٢٣- فيرنر فرك، هاينز بوش، جيرد فيشر، رايموند كوخ (١٩٩٧م): الممارسة التطبيقية لكرة اليد: للمبتدئين والمتقدمين، ترجمة كمال عبد الحميد، مراجعة محمد حسن علاوي، القاهرة: دار الفكر العربي.

- ٢٤- كفاء خير الله مالك مشاري، عبد الرحمن يوسف عبد الرحمن العلي (٢٠١٦): أثر برنامج تدريبات مائية مقترح على جودة الحياة لدى متوسطي العمر من السيدات بدولة الكويت، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين: المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٧، ص. ٢٥٦ - ٢٧٥، مايو.
- ٢٥- كمال بورزق (٢٠١٦م): جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام: دراسة ميدانية بمدينة الأغواط-الجزائر، ع٤، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر.
- ٢٦- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين (١٩٨٠م): كرة اليد (تدريب، مهارات، قياسات)، دار الفكر العربي، القاهرة، ص ٢٠.
- ٢٧- كمال عبد الحميد إسماعيل، ومحمد صبحي حسنين (٢٠٠٢م): رباعية كرة اليد الحديثة- الجزء الرابع، المجال في كرة اليد- اختبارات المجال في كرة اليد- دراسات وبحوث في كرة اليد، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ٢٨- مازن أحمد مروه (٢٠١٦): الألعاب الحركية الصغيرة، بيروت: شركة المطبوعات اللبنانية- دار الفارابي.
- ٢٩- مجدي أحمد شوقي (٢٠٠٠): دليل الألعاب الصغيرة، الطبعة الثانية، الزقازيق: مكتبة العزيزي للكمبيوتر.
- ٣٠- محروس محمد قنديل، منال طلعت محمد أيوب (٢٠١٢): تأثير تدريبات الجيروتونيك علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والشعور بجودة الحياة للسيدات في المرحلة السنية من (٤٠ - ٤٥) سنة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية: المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ١٩، ص. ٢٠٠ - ٢٣٥، سبتمبر.
- ٣١- محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٥): مدخل الألعاب الصغيرة، الزقازيق: المتحدون للطباعة.
- ٣٢- محمد الصافي عبد الكريم عبداللاه (٢٠١٧): فاعلية برنامج تدريبي قائم على مفاهيم نظرية العقل لتحسين جودة الحياة للأطفال التوحديين ذوي الأداء الوظيفي المرتفع، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي: مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٥٠، ص. ١٥١ - ٢١٠، ابريل.

- ٣٣- محمد بن حسن أو راسين (٢٠١٢م): فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها، مجلة الإرشاد النفسي. ع. ٣٠، يناير ٢٠١٢، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ٣٤- محمد بن علي معشي (٢٠١٨): جودة الحياة وعلاقتها بكل من السلوك الاجتماعي والأمن النفسي لدى عينة من المراهقين، جامعة أسيوط، كلية التربية: مجلة كلية التربية، المجلد ٣٤، العدد ٢، ص. ٢٣١ - ٢٧٠، فبراير.
- ٣٥- محمد رمضان عبد الفتاح (٢٠٠٨م): فعالية برنامج ألعاب صغيرة وتمارين هوائية على بعض متغيرات الجهاز المناعي لدى المسنين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣٦- محمد كمال السنودي وآخرون (٢٠١٦م): مدخل الترويح الرياضي، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٣٧- محمد كمال مصطفى السنودي، محمد فايق صالح، محمد إبراهيم السعيد الذهبي، نشأت محمد أحمد منصور (٢٠١٥): تأثير برنامج ألعاب ترويحية على خفض حالة القلق البدني لأطفال مركز الأورام جامعة المنصورة، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية: المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٢٥، ص. ١٦٩ - ١٨٤، سبتمبر.
- ٣٨- محمود أحمد الدسوقي عبد رب النبي (٢٠٢٠): تأثير الألعاب التمهيدية الترويحية على بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد وجودة الحياة للمعاقين سمعياً، جامعة حلون، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة: المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد ١٨، ص. ١٣٨-١٦٩.
- ٣٩- مروة احمد على (٢٠٢١م): فاعلية برنامج ترويحى لتنمية مفهوم الذات لدى الاطفال الايتام للمرحلة العمرية من ٦-٩ سنوات، ع ١٦، مج ١٦، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٤٠- مروة إسماعيل محمد عامر (٢٠١٣): فاعلية برنامج مقترح لتنمية التوافق الشخصي باستخدام الألعاب الترويحية لطفل ما قبل المدرسة، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية: مجلة البحث العلمي في التربية، العدد ١٤، الجزء ٤، ص. ١٩٧ - ٢٣٨.

- ٤١- مشرق عزيز طنيش اللامي (٢٠١٥): أثر التعلم باستخدام الألعاب الصغيرة لتطوير اهم المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد للأعمار (٨- ١٤) سنة، العراق، جامعة بابل- كلية التربية الرياضية: مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ٨، العدد ٣، ص. ١٩٧ - ٢١٢.
- ٤٢- مصطفى السايح محمد (٢٠٠٧): موسوعة الألعاب الصغيرة، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- ٤٣- مصطفى عيسى على الأحمد (٢٠٢٣): أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، جامعة مطروح، كلية التربية الرياضي: مجلة العلوم التطبيقية الرياضية، المجلد ٥، العدد ١، مايو، الصفحة ٢١-٤٤
- ٤٤- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠): طرق تدريس ألعاب الكرات، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٤٥- منال طلعت محمد (٢٠١٤): تأثير برنامج للتمرينات مقترح علي مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي للسيدات كبار السن، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية: مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٣٩، الجزء ٢، ص. ٣١٧ - ٣٤٥، نوفمبر.
- ٤٦- منير جرجس إبراهيم، عبد الفتاح عبد الله، السيد عبد المقصود (١٩٧٧م): كرة اليد - بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، القاهرة: دار الجيل للطباعة.
- ٤٧- محسن علي موسى السعداوي، أسماء ستار خضير (٢٠١٧): إعداد برنامج إرشادي باستخدام اللعب الجماعي لتحسين التوافق النفسي للأيتام بأعمار ١٠-١٢ سنة، العراق، جامعة ميسان - كلية التربية الرياضية: مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد ١٦، ص. ٤٩ - ٥٦
- ٤٨- ميرة شاوشى، راجح سيسانى (٢٠٢٣م): جودة حياة الاسرية: المفهوم والاتجاهات المعاصرة، ع ١، مج ١٠، مجلة سلوك، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر.
- ٤٩- ناصر أبو زيد، علياء حلمي عبد الرحمن حيدة (٢٠٠٩): فاعلية الألعاب الترويحية على تخفيف الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى ناشئي التنس والسباحة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين: المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٥٩، ص. ٣٠٩ - ٣٣٧، سبتمبر.

- ٥٠- نانسي كمال صالح عيد (٢٠١٨): مقياس جودة الحياة للمراهقين ضعاف السمع، جامعة عين شمس: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد ١٩، الجزء ٩، ص. ٥٩ - ٧٨.
- ٥١- هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٧): مهارات تقرير المصير وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة، جامعة الزقازيق - كلية علوم الإعاقة والتأهيل - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية: مجلة التربية الخاصة، العدد ١٨، ص. ١ - ٤٥، يناير.
- ٥٢- وديع ياسين التكريتي (٢٠١٢): المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- ٥٣- ياسر محمد حسن دبور (١٩٩٦م): كرة اليد الحديثة، الإسكندرية: منشأة المعارف.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 54- Ben Silliman, Harriett Edwards, JC Johnson (2020): Preparing Capable Youth Workers: The Project Youth Extension Service Approach, March 2020 Journal of Youth Development 15(1):122-149.
- 55- Brown. R. I. MacAdam-Crisp. J. Wang. M. &Iarocci. G. (2006). Family quality of life when there is a child with a developmental disability. Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities. 3. 238-245.
- 56- Davis. K. &Gavidia-Payne. S. (2009). The impact of child. family. and professional support characteristics on the quality of life in families of young children with disabilities. Journal of Intellectual & Developmental Disability. 34. 153-162.
- 57- Edwards. T. C. Patrick. D. L. & Topolski. T. D. (2003). Quality of life of adolescents with perceived disabilities. Journal of Pediatric Psychology. 28(4). 233-241.
- 58- Fellingner. J. Holzinger. D. Dobner. U. Gerich. J. Lehner. R. Lenz. G. & Goldberg. D. (2005). Mental distress and quality of

life in a deaf population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 40(9). 737-742.

- 59- **Hala Osamy Zaid Anbar, Sahar Mahmoud Elewa, Amal Elias Abdel-Aziz** Psychological challenges among Adolescents at Orphanages, *Egyptian Journal of Health Care*, 2023 EJHC Vol 14. No. 2
- 60- **Henning. M. A. Krägeloh. C. U. Sameshima. S. Shepherd. D. Shepherd. G. & Billington. R.** (2011). Access to New Zealand Sign Language interpreters and quality of life for the deaf: a pilot study. *Disability and rehabilitation*. 33(25-26). 2559-2566.
- 61- **McDougall. J. Baldwin. P. Evans. J. Nichols. M. Etherington. N. & Wright. V.** (2015). Quality of life and self-determination: Youth with chronic health conditions make the connection. *Applied Research in Quality of Life*. 1-29.
- 62- **Schick B. Skalicky A. Edwards T. Kushalnagar P. Topolski T. Patrick D.** (2012): School placement and perceived quality of life in youth who are deaf or hard of hearing. *Deaf Stud Deaf Educ.*;18(1):47-61.
- 63- **Smith R.** (2002) A quality of life interview for the chronically mentally ill, *Evaluation and Program Planning*. Vol. (25), PP. 151-159.
- 64- **Townsend-White. C. Pham. A. N. T. & Vassos. M. V.** (2012). Review: A systematic review of quality-of-life measures for people with intellectual disabilities and challenging behaviours. *Journal of Intellectual Disability Research*. 56(3). 270-284.