

المشاركة فى أنشطة وقت الفراغ وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى كبار السن من مرتادي الاندية الرياضية

م.د/ احمد محمد عبد العظيم موسى الخطيب

مدرس بقسم كبار السن كلية التربية الرياضية للبنين

Doi: ١٠,٢١٦٠٨/jsbsh.٢٠٢٤,٣١٠٥٧٩,٢٧٩٩

المقدمة:

يعد مصطلح المناعة النفسية Psychological immunity من المصطلحات الحديثة فى دراسات الصحة النفسية، وقد استخدم لمواجهة الضغوط الاثار النفسية والدفاع عن الذات ضد الازمات والتهديدات والمخاطر النفسية . (٣ : ٨١٢)

فالمناعة النفسية تشير الي قدرة الفرد علي مواجهة الازمات وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من افكار ومشاعر يشوبها الياس والعجز والانهازامية والتشاؤم . (١٠ : ٦٦)

حيث يشير كل من كيجان kagan (٢٠٠٦) بارمال Barbamell (٢٠٠٩) والبرت Albert (٢٠١٢) أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية فى الجسم ، فالمناعة النفسية هي نظام معقد ومنظم ووقائي لحماية الفرد من الاضطرابات النفسية والبيئية لمواجهة الضغوط النفسية والانفعالية أسوة بنظام المناعة الحيوية (١٩ : ١٢) (٣٩ : ١١) (١٠٥ : ١١)

وترى روتر Rutter, (١٩٩٠)، أن المناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت فى شخصية الفرد، بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل الدعم الاجتماعي وتقدير الذات ومفهوم الذات وكفاءة الذات ومهارات حل المشكلات. وبذلك يتبين أن المناعة النفسية تتضمن عناصر مرتبطة بمواجهة الضغوط والقدرة على التكيف والوقاية من التحديات. (٢٥ : ٩١)

وقد عرفها لوثر واخرون Luthar, Cicchetti, & Becker, (٢٠٠٠) بأنها: «عملية دينامية تشمل تكيفاً إيجابياً مع المواقف التي تتحدى تحقيق الأهداف (٢٠ : ١٣٧).»

وأشار عصام زيدان (٢٠١٣) الى أن هناك فرقاً بين الصلابة النفسية والمناعة النفسية يتمثل فى أن الصلابة النفسية هي سمة تمثل حائط صد أ او درع واقى ضد تأثيرات الأزمات النفسية والضغوط وتحيد نتائجها بعد وقوعها، وتتم بطريقة شعورية واعية، أما المناعة النفسية فهي قدرة العقل على تجنب الوقوع فى الأزمات والضغوط و سد الطريق أمامها، ومن ثم منع آثارها السلبية ونتائجها قبل أن تحدث، وتتم بطريقة لا شعورية فى اللاوعي (٣ : ٨١٤)

ويؤكد كل من " نورهان حسن، محمد فهمي " (٢٠٠٠م) على أن مرحلة كبار السن تُعد مرحلة هامة فى عمر الإنسان، حيث أنها أحد مكونات الثورة البشرية لأي مجتمع ويجب دراستهم للاستفادة من إمكاناتهم البشرية، كما أن أهميتهم لا تقف عند حدود الاستفادة من خبراتهم فقط، بل نجد أن تلك الفئة

تتولى في الغالب مقاليد الأمور الأسرية والعائلية وتحمل على عاتقها مهمة تربية الصغار وتعليمهم القيم والمباديء. (٨ : ٥٧)

ويشير " مسارع الراوي " (١٩٩٩م) إلى وجود العديد من التغيرات النفسية والجسمية والاجتماعية المصاحبة لمرحلة كبار السن تؤثر على تكيفهم واندماجهم في المجتمع ، ومن مظاهر تلك التغيرات فقدان العلاقات الاجتماعية، والإعتماد على الآخرين، والخضوع لنفوذ الراشدين. (٧ : ١١٣)

كما يواجه الشخص المسن في هذه المرحلة العديد من المشكلات التي تعوق توافقه النفسي والاجتماعي، ومن هذه المشكلات العزلة وزيادة وقت الفراغ، وانخفاض الدخل الشهري والإصابة ببعض الأمراض الجسمية والنفسية وكثرة الخلافات الأسرية، وغير ذلك من المشكلات الصحية والإقتصادية والاجتماعية. (٩ : ٨٤)

ويشير محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠١٥) إلى أن رابطة العالم للفراغ والترفيه World Leisure and Recreation Association من خلال ميثاق الفراغ والترفيه تؤكد على أن الترويح يعمل على إثراء حياة الإنسان من خلال مشاركته الفعلية في أوجه نشاط الترويح المتنوعة، حيث أنها تسهم في تلبية احتياجاته التي تتطلبها ظروف الحياة. (٦ : ٣٦)

ويذكر كل من محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠١٥) نقلاً عن كراوس (Kraus) أن الترويح يُعبر عن تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم. (٦ : ٢٩)

ويؤكد كلاً هامر وآخرون Hamer et al (٢٠٠٩)، وايت وآخرون White et al (٢٠١٧) على أن ممارسة أوجه النشاط البدني في أثناء أوقات الفراغ تتمتع بإمكانية أكبر للتأثير على الرفاهية بشكل إيجابي والشعور بالسعادة بغرض تحقيق جودة الحياة مقارنة بأوجه النشاط التي تؤدي في مجالات العمل. كما تُشكل الأنشطة الرياضية المجال الأساسي للنشاط البدني في أوقات الفراغ. (١٨ : ٤٤) ، (٢٦ : ١٥)

مشكلة البحث :

يعتبر الانسان لديه نظام مناعة تفسية يعمل علي حمايته من الاثار السلبية التي ترتبط بعوامل البيئة مثل الضغوط الحياتية وما يصاحبها من توتر وقلق التي يواجهها نظام المناعة الحيوية ، فالانسان يمتلك نظاما دفاعيا نفسيا يعمل علي حمايته من التاثيرات النفسية الناتجة من الظروف الحياتية ، لذا فيري الباحث ان المشاركة في أنشطة وقت الفراغ يمكن ان يكون له دور هام على تحسين المناعة النفسية لدي كبار السن ، وذلك من خلال المشاركة في برامج تحقق لهم توازنا انفعاليا وعقليا وصحيا واجتماعيا، وبذلك يكتسبون انماط من السلوك تعزز المناعة النفسية لديهم وتعمل علي تحسين جودة حياتهم ، ونظراً لندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحث - التي تناولت المناعة النفسية لدى

ممارسي نشاط وقت الفراغ من كبار السن لذا يري الباحث أن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في كونها تهتم بالتعرف على العلاقة بين المشاركة في أنشطة وقت الفراغ والمناعة النفسية لدى كبار السن ، والتي تُعتبر ذات تأثير فعال في فهم حاجات ورغبات كبار السن من خلال استثمار وقت الفراغ في نشاط هادف وبناء يُساعد على تحسين المناعة النفسية لديهم

هدف البحث: يهدف البحث إلى التعرف علي المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى كبار السن من مرتادي الاندية الرياضية وذلك من خلال :

- بناء مقياس المناعة النفسية لكبار السن من مرتادي الاندية الرياضية .
- التعرف علي العلاقة بين ابعاد مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وابعاد مقياس المناعة النفسية
- التعرف علي الفروق بين عينة البحث علي ابعاد مقياس المناعة النفسية وفقا لمتغيرات (الانتظام وعدم الانتظام في الممارسة ، المرحلة العمرية)

تساؤلات البحث :

- ١- ما هي ابعاد مقياس المناعة النفسية لكبار السن من مرتادي الاندية الرياضية ؟
- ٢- هل تُوجد علاقة ارتباطية بين ابعاد مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وابعاد مقياس المناعة النفسية ؟

- هل توجد فروق بين عينة البحث علي ابعاد مقياس المناعة النفسية وفقا لمتغيرات (الانتظام وعدم الانتظام في الممارسة ، المرحلة العمرية ، نوع الجنس)

الدراسات السابقة :

- قام العيد ابن سميثة (٢٠٢١) (١) بدراسة بعنوان " محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت" بهدف التعرف على أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي بولاية تيارت، والتعرف على طبيعة العلاقة بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي والسعادة النفسية ومكوناتها لدى كبار السن، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة استبيان من إعداد الباحث، ومقياس السعادة النفسية، وقد أظهرت أهم النتائج أن أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي تتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي والثقافي والصحي، وأنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين محاور استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي وأبعاد السعادة النفسية، والدرجة الكلية للسعادة النفسية.

- قام كل من جانكا بيراشكوف وپافول بيراتشيك Janka Peráčková & Pavol Peráček (٢٠١٩) (١٨) بدراسة عنوانها "الرياضة للأبعاد الذاتية لجودة الحياة" بهدف التعرف على آثار الرياضة على الأبعاد الذاتية لنوعية الحياة، وقد استخدم الباحثان استبيان جودة الاستمتاع بالحياة والرضا، وتم تطبيقه على عينة بلغت (١٩٦) رياضياً نشطاً (١٤٩) رياضياً غير نشط. وقد أكدت أهم النتائج على

أن جودة الحياة تُعد دليلاً على أن النشاط الرياضي يُؤثر بشكل إيجابي على إدراك أبعاد التمتع بجودة الحياة والرضا عنها، وأن الرياضيين النشطاء يكون أكثر ارتياحاً وأكثر إستمتاعاً بالحياة والرضا مقارنة بالرياضيين غير النشطاء.

- قام كل من هليل سارول وآخرون Halil Sarol & et.al (٢٠١٧) (١٦) بدراسة موضوعها "لماذا يُشارك الناس في النشاط البدني في وقت الفراغ" بهدف تقييم سبب مشاركة الأفراد في أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ ودراسة الاختلافات في دوافع المشاركة، وقد إستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة مقياس التمرينات الترويحية لروجر وموريس Roger and Maurice (٢٠٠٣) ومقياس النشاط البدني وحافز وقت الفراغ إعداد Aşçı et al. (٢٠١٢) على عينة عشوائية من الذكور والإناث من طلاب الجامعات الحكومية في أنقرة، وقد أسفرت أهم نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الذكور في كل من مُتغير نوع الجنس والحالة المادية في جميع العوامل التي تدفع إلى المُمارسة والمُشاركة الفعالة في النشاط البدني.

- قام كل من رودني جوزيف وآخرون Rodney. Joseph (٢٠١٤) (٢٤) بدراسة عنوانها " النشاط البدني وجودة الحياة بين طلاب الجامعة: استكشاف الكفاءة الذاتية واحترام الذات والتأثير كوسيط محتمل" بهدف التعرف على العلاقة النشاط البدني وجودة الحياة بين طلاب الجامعة. وقد استخدم الباحثون استبيان Godin Leisure Time Exercise لتقييم النشاط البدني (PA)، وتم تقييم جودة الحياة (QOL) من خلال مقياس الرضا عن الحياة الذي على عينة عشوائية بلغت (٥٩٠) طالباً جامعياً، وقد توصلت أهم النتائج إلى أن العلاقة بين النشاط البدني وجودة الحياة هي علاقة غير مباشرة وترتبط بالعديد من المتغيرات كتقدير الذات الجسدي وممارسة الكفاءة الذاتية والتأثير، نظراً لأن النشاط البدني يختلف باختلاف المرحلة العمرية، كما أن النشاط البدني يعزز جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وأن برامج التثقيف المصممة لتعزيز النشاط البدني المنتظم وزيادة تقدير الذات الجسدي قد تكون فعالة في تحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة

- قام يونج مورزان Young Morrison (٢٠١١) (٢٧) بدراسة بعنوان " العلاقة بين السعادة الذاتية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وتقدير الذات لدى كبار السن، بهدف فحص العلاقة بين السعادة الذاتية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وتقدير الذات لدى كبار السن المقيمون بالمرافق السكنية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة برنامج تعزيز تقدير الذات لمدة (٥) أسابيع والذي يُعد تفاعل سلوك معرفي أملاً في إيجاد ذلك بواسطة زيادة تقدير الذات، حيث يتم إنخفاض الأعراض الصحية وتزداد السعادة الذاتية، وقد توصلت أهم النتائج أنها وجدت بينما لم يتم تدعيم الافتراضات الرئيسية، حيث أسفرت التحليلات الاستكشافية عن نتائج حيادية ملحوظة من كمية أن يكون تقدير الذات والسعادة الذاتية هي متغيرات ثابتة ومستقرة بالفعل لدى كبار السن

- دراسة دوبي وشاهي Dubey and Shahi (٢٠١١) (١٤) هدفت إلى التعرف على المناعة النفسية في تخفيف الضغط والإنهاك النفسي وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من أطباء الطوارئ المحترفين، تكونت العينة من (٢٠٠) طبيب. بيّنت النتائج أن نظام المناعة النفسية ظهر كمنبئ أفضل لاستخدام استراتيجيات فعالة، وأن استراتيجيات التوافق تذبذبت بين ٧٪ و ١٠٪ لديهم. وأن ذوي المناعة المرتفعة هم الأقل تأثراً بالضغط والإنهاك النفسي ،
- قام محمد أمين (٢٠١٣) (٤) بدراسة موضوعها الضغوط المهنية وعلاقتها بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى الممرضات بالمستشفيات الحكومية بمحافظة بني سويف بهدف التعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بممارسة الرياضة الترويحية لدى الممرضات بمستشفيات القطاع الحكومي بمحافظة بني سويف، وتم استخدام مقياس الضغوط المهنية للممرضات، ومقياس تحديد مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية من تصميم الباحث تم تطبيقهما على عينة عشوائية بلغ قوامها (٨٧) ممرضة من الممرضات العاملات بمستشفيات "بني سويف العام، بني سويف الجامعي، وأشارت أهم النتائج إلى أنه يوجد ارتباط دال موجب بين البعد الجسمي لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبعد الايجابي في مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية، ويوجد ارتباط دال سالب بين البعد الجسمي لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبعد السلبي في مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية، ويوجد ارتباط دال موجب بين بُعد طبيعة العمل لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبعد الوجداني في مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية، وبينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين أبعاد (مقياس الضغوط المهنية للممرضات، ومقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية) وفقاً لمتغيري (العمر - سنوات الخبرة).
- قام اوله (٢٠٠٩) Olah, (٢٣) بدراسة هدفت إلى دراسة مصطلح المناعة النفسية كمفهوم جديد للتأقلم والمرونة النفسية لدى الفرد، تكونت العينة من (٧٥٦) بالغاً. وقام الباحث ببناء مقياس المناعة النفسي Psychological Immunity. أظهرت النتائج أن مقياس المناعة النفسية مع الستة عشر عاملاً الأخرى عملت كجهاز وقائي يقوي المناعة النفسية، ويزيد من قدرة الأفراد على التوافق، وبيّنت النتائج أن مستوى الرفاء النفسي ومرونة الأنا تتأثر بالمناعة النفسية للأفراد.
- قام كلاً من ماك جوين، مشيراشلي Mc-guinn, K, Mosher Ashley عام (٢٠٠٠) (٢١) بدراسة موضوعها " الإشتراك في الأنشطة الترويحية وتأثيرها في إدراك الرضا عن الحياة لدى كبار السن بدور الرعاية طويلة الأجل في ماساتشوستس Massachusetts " واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتمثلت وسيلة جمع البيانات المستخدمة في المقابلات الشخصية مع المقيمين بدور الإقامة للتعرف على أنشطتهم اليومية الخاصة، وذلك على عينة مكونة من (١٣٣) مسناً في (٩٦) دار للرعاية طويلة الأجل، وقد أشارت إلى أن الأنشطة الترويحية التي يختارها الفرد بدافع ذاتي تساهم في

تحقيق الرضا عن الحياة لدى كبار السن

إجراءات البحث:

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملاءمته لتحقيق هدف البحث. **مجتمع البحث :** يتمثل مجتمع البحث في يتمثل مجتمع البحث الحالي في كبار السن المترددين على أنشطة وقت الفراغ بالاندية الرياضية .

عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة عشوائية بواقع (٢٠٣) فردا من كبار السن المترددين علي الاندية الرياضية من الممارسين لأوجه نشاط الترويج الرياضي من (٦) أندية رياضية (الاهلي ، مدينة نصر ، الطالبية ، الصيد فرع اكتوبر ، حدائق الاهرام ، القاهرة)، كما استعان الباحث بعدد (٣٠) فردا كعينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية. والجدول التالي يوضح توصيف لعينة البحث الأساسية والإستطلاعية.

جدول (١): توصيف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية

العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		اسم النادي
%	العدد	%	العدد	
١٣,٣	٤	٢٠,٢	٤١	الاهلي
٢٠,٠	٦	١٥,٨	٣٢	مدينة نصر
٢٦,٧	٨	٢٠,٧	٤٢	الطالبة
١٣,٣	٤	١٣,٨	٢٨	الصيد فرع اكتوبر
١٦,٧	٥	١٨,٧	٣٨	حدائق الاهرام
١٠,٠	٣	١٠,٨	٢٢	القاهرة
%١٠٠	٣٠	%١٠٠	٢٠٣	الإجمالي

أدوات جمع البيانات:

أولاً : مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ:

استخدم الباحث مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (مرفق) كأداة لجمع البيانات المصمم من قبل محمد محمد أمين (٢٠١٣)، وتكون المقياس من (١١) مفردة، ويقوم الفرد بالإستجابة على مفردات المقياس ثلاثي التقدير موافق (٣ درجات)، غير متأكد (٢ درجة)، غير موافق (١ درجة)، ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد : البعد الأول المشاركة الإيجابية واشتمل على (٤) مفردات موجبة، البعد الثاني المشاركة الوجدانية " العاطفية " واشتمل على (٤) مفردات موجبة، البعد الثالث المشاركة السلبية واشتمل على (٣) مفردات موجبة.

ثانياً: مقياس المناعة النفسية لكبار السن : قام الباحث ببناء مقياس المناعة النفسية لكبار السن لتحقيق الهدف من البحث من خلال إتباع الإجراءات العلمية التالية:

(أ) تحديد أبعاد المقياس :

تم تحديد أبعاد المقياس من خلال استطلاع آراء الخبراء حول مدى مناسبتها لتمثيل مقياس المناعة النفسية لكبار السن ، حيث تم عرض المقياس على خبراء من الأكاديميين المتخصصين في مجال الترويج الرياضي ومجال علم النفس الرياضي، وقد بلغ عددهم (٥) خبراء* . وجدول (٢) يوضح نسبة إتفاق الخبراء على أبعاد المقياس.

جدول (٢): نسبة إتفاق الخبراء على أبعاد المقياس

م	الأبعاد	التكرار	نسبة الاتفاق
١	البُعد الأول : التفكير الايجابي	٣	٦٠%
٢	البُعد الثاني : ضبط النفس والالتزان	٥	١٠٠%
٣	البُعد الثالث : الصمود والصلابة النفسية	٣	٦٠%
٤	البُعد الرابع : فاعلية الذات	٥	١٠٠%
٥	البُعد الخامس : الثقة بالنفس	٣	٦٠%
٦	البُعد السادس : التحدي والمثابرة	٣	٦٠%
٧	البُعد السابع : المرونة النفسية	٥	١٠٠%
٨	البُعد الثامن : التفاؤل	٤	٨٠%

يتضح من جدول (٢) أن نسب إتفاق الخبراء على الأبعاد قد تراوحت ما بين (٦٠%) إلى (١٠٠%)، وارتضى الباحث بقبول الأبعاد التي حصلت على نسبة إتفاق (٨٠%) فأكثر، مما أدى إلى استبعاد (٤) أبعاد، في حين تم قبول عدد (٤) أبعاد وهي: (ضبط النفس والالتزان ، فاعلية الذات، المرونة النفسية ، التفاؤل) لتمثل أبعاد مقياس المناعة النفسية لكبار السن وفقاً لآراء الخبراء.

(ب) صياغة مفردات كل بُعد من المقياس: قام الباحث بصياغة المفردات المرتبطة بكل بُعد من أبعاد المقياس من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التي تناولت مجال الترويج الرياضي والمناعة النفسية، حيث بلغ إجمالي عدد مفردات المقياس في صورته الأولية (٤٩) مفردة. **المعاملات العلمية**

أولاً : صدق المقياس : إستخدم الباحث لإختبار صدق المقياس كل من صدق المضمون أو المحتوي وصدق الاتساق الداخلي

(أ) صدق المضمون أو المحتوى : Content Validity

وذلك من خلال عرض المقياس على الخبراء من المتخصصين* في مجال الترويج الرياضي وعلم النفس الرياضي، وقد طلب الباحث منهم تحديد ما يلي :

- ما إذا كانت المفردات تنتمي إلى البُعد الذي حدده الباحث ؟

* أ.د. ايمان رفعت أ.د. بلال عبد العزيز بدوي، أ.د. محمد سعيد ، أ.د. محمد امين ، أ.د. وائل رفاعي.

* أ.د. ايمان رفعت أ.د. بلال عبد العزيز بدوي، أ.د. محمد سعيد ، أ.د. محمد امين ، أ.د. وائل رفاعي.

- ما إذا كانت المفردة موجبة أو سالبة ؟

وتم استبعاد عدد (٥) مفردة لحصولها على نسب إتفاق أقل من (٨٠٪)، كما قام الباحث بتعديل صياغة بعض المفردات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تُصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنين. وبهذا أصبح عدد مفردات المقياس (٤٤) مفردة موزعة على عدد (٤) أبعاد وفقاً لآراء الخبراء، كما تم استطلاع آراء الخبراء حول ميزان التقدير الثلاثي للاستجابة على كل من مفردات المقياس "غالباً (٣ درجات)، أحياناً (٢ درجة)، نادراً (١ درجة)، ولقد وافق الخبراء بنسبة إتفاق (١٠٠٪) على ميزان التقدير المقترح للاستجابة على المقياس، وذلك كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣): توزيع المفردات على أبعاد المقياس بعد موافقة الخبراء

م	رقم البعد	الأبعاد	عدد المفردات	النسبة المئوية
١	البعد الأول	ضبط النفس والاتزان	٩	٢٠,٥
٢	البعد الثاني	فاعلية الذات	١٠	٢٢,٧
٣	البعد الثالث	المرونة النفسية	١٣	٢٩,٥
٤	البعد الرابع	التقاؤل	١٢	٢٧,٣
		إجمالي عدد المفردات	٤٤	١٠٠٪

(ب) صدق الإتساق الداخلي : تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة قيمة معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي له، وذلك باستخدام معامل ارتباط اولاً : مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس (ن=٣٠)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
٣	٠,٦٢٩	١	٠,٦٣٩	٤	٠,٧٠٥
٥	٠,٦٩٢	٢	٠,٦٤٣	٦	٠,٥٩١
٩	٠,٥٦٢	٧	٠,٤٨٩	٨	٠,٥١٧
١٠	٠,٥٦٧	١١	٠,٧٥٠		

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط لمفردات أبعاد مقياس المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية جميعها دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥)، مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ثبات مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ : ولتحقيق ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معامل (الفكرونباخ)، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (٥) قيم معامل ألفا Alpha لأبعاد مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ

البعد	مسمى البعد	قيمة معامل الفاكرونباخ Alpha
الأول	الاجبائي	٠,٨٢١
الثاني	الوجداني	٠,٨٩٣
الثالث	السلببي	٠,٨٦٩

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى (٠,٠٥) = (٠,٣٦١)

يتضح من جدول رقم (٥) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " الفاكرونباخ " تتراوح بين (٠,٨٢١، ٠,٨٩٣)، وذلك يُشير أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات، ولم يتم حذف أى أبعاد أو مفردات من المقياس بعد إجراء الصدق والثبات .
المعاملات العلمية :

اولا: الصدق : لحساب الصدق استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي :

اولا : مقياس المناعة النفسية لكبار السن

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية (ن=٣٠)

م	البعد الأول : ضبط النفس والاتزان	البعد الثاني : فاعلية الذات	البعد الثالث : المرونة النفسية	البعد الرابع : التفاؤل
	قيمة ر	قيمة ر	قيمة ر	قيمة ر
١	٠,٦١٠	٠,٦٤٢	٠,٥٣٧	٠,٦٣٢
٢	٠,٧٢٣	٠,٤٠٧	٠,٣٩٧	٠,٦٧٤
٣	٠,٦٩٣	٠,٦١٥	٠,٨٥١	٠,٥٤١

تابع جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية (ن=٣٠)

م	البعد الأول : ضبط النفس والاتزان	البعد الثاني : فاعلية الذات	البعد الثالث : المرونة النفسية	البعد الرابع : التفاؤل
	قيمة ر	قيمة ر	قيمة ر	قيمة ر
٤	٠,٧٤٤	٠,٦٨٠	٠,٨٥١	٠,٥٨١
٥	٠,٧١٦	٠,٦٨٦	٠,٨٤٠	٠,٧٠١
٦	٠,٦٣٢	٠,٦٤٠	٠,٨٤٦	٠,٥٥٢
٧	٠,٥٢١	٠,٤٣٧	٠,٨٠٤	٠,٦٨٠
٨	٠,٤٥٩	٠,٦٣٠	٠,٧٢٩	٠,٥٩٣
٩	٠,٦٥٧	٠,٨٥٩	٠,٦٦٧	٠,٥٠٧
١٠		٠,٨٥٧	٠,٦٢١	٠,٥٠١
١١			٠,٤٩٨	٠,٦٧٥
١٢			٠,٣٩٥	٠,٦٥٦
١٣			٠,٢٢٦	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٣٦١)

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الارتباط لمفردات ابعاد مقياس المناعة النفسية لكبار السن جميعها دالة إحصائياً وذلك عند مستوى (٠,٠٥) فيما عدا المفردة رقم (١٣) فى البعد الثالث المرونة النفسية

وبذلك يصبح عدد مفردات المقياس (٤٣) مفردة علي درجة مقبولة من الصدق
النتائج: قام الباحث بحساب ثبات ادوات جمع البيانات عن طريق استخدام معامل
 (الفكرونباخ) والتجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٧) معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ
 لابعاد مقياس المناعة النفسية لكبار السن (ن = ٣٠)

م	ابعاد المقياس	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان براون	جتمان
١	ضبط النفس والالتزان	٠,٨٣٧	٠,٨٩٦	٠,٨٥٧
٢	فاعلية الذات	٠,٨٩٦	٠,٨٥٨	٠,٨٢١
٣	المرونة النفسية	٠,٨٢٤	٠,٨٤٢	٠,٨٩٦
٤	التقاؤل	٠,٨٤٩	٠,٨٧٢	٠,٨٩١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

جاءت قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمحاور المقياس دالة إحصائياً عند مستوى
 دلالة ٠,٠٥ علي جميع محاور المقياس مما يشير إلى ان محاور المقياس تتسم بدرجة عالية من الثبات
تطبيق البحث: قام الباحث بتطبيق مقياس المناعة النفسية لكبار السن ومقياس المشاركة في أنشطة
 وقت الفراغ على عينة البحث الأساسية المكونة من (٩٢) فرداً من كبار السن خلال الفترة من ١٠ /
 ٣ / ٢٠٢٤ إلى ٩ / ٤ / ٢٠٢٤ ، وقد تم تفريغ البيانات في كشوف الحاسب الآلي لمعالجتها
 إحصائياً.

عرض النتائج :

جدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس المناعة النفسية لكبار السن
 وابعاد مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ

م	أبعاد المقياس	الايجابي	الوجداني	السلبي
١	ضبط النفس والالتزان	*٠,١٩٤	٠,١٠١	٠,٠٠٧
٢	فاعلية الذات	*٠,٤٨٢	٠,١٠٢	*٠,٢٠٨ -
٣	المرونة النفسية	*٠,٢١٩	٠,١٠٥	٠,١١٢
٤	التقاؤل	*٠,٢٤٢	*٠,٣١٤	٠,٠٩١

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٣٨

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- يُوجد ارتباط دال موجب بين بعد ضبط النفس والالتزان بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في
 مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.
 - يُوجد ارتباط موجب بين بعد فاعلية الذات بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في مقياس

المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ، كما يوجد ارتباط دال سالب بين فاعلية الذات بمقياس المناعة النفسية والبُعد السلبي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.

- يُوجد ارتباط دال موجب بين بعد المرونة النفسية بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.، كما يوجد ارتباط دال موجب بين بعد المرونة النفسية بمقياس المناعة النفسية والبُعد الوجداني في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ

- يُوجد ارتباط دال موجب بين بعد التفاؤل بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.، كما يوجد ارتباط دال موجب بين بعد التفاؤل بمقياس المناعة النفسية والبُعد الوجداني في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ

ويري الباحث ان ذلك ويُرجع إلى إدراك عينة البحث لاهمية المشاركة في أنشطة وقت الفراغ والاثار الايجابية الناتجة من هذه الممارسة سواء من تحسن في الحالة الصحة العامة للجسم الحد من الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة كأمراض القلب والأوعية الدموية، وان هذه الممارسة وخاصة اذا كانت ايجابية تساعد علي مواجهة الازمات وتحمل الصعوبات حيث تمد المناعة النفسية الفرد بمناعة اضافية تنشط اجهزة المناع الجسمية . كما يري الباحث ان المناعة النفسية تسهم في التخلص من البرمجة السلبية التي يواجهها كبار السن وتساعد الي الاتجاه الي التفكير بالطرق الايجابية لتوفير الطاقة الذاتية والتركيز علي تحقيق الاهداف وهذا ما تقوم به المشاركة وخاصة بايجابية في أنشطة وقت الفراغ والدور الذي تلعبه في شحن الطاقة الايجابية لدي كبار السن من خلال الممارسة في أنشطة تتناسب مع رغباته واحتياجاته .

حيث يشير ايديث فرانز Edith Ferncz (٢٠١٢) ان المناعة النفسية تستند علي ان العقل والبدن لا ينفصلان وان الدماغ يؤثر علي جميع انواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدي الفرد وان الذات الانسانية معرضة دوما للضعف والمرض النفسي والجسمي بسبب طريقة طريقة ادارة الفرد لحياته فاذا استطاع الفرد ان يكون اكثر مرونة في ادارة حياته بشكل افضل من خلال المواظبة علي ممارسة الانشطة الايجابية فانه بذلك يمد جهازه المتاعي بطاقة تسهم في جعل العمليات الطبيعية داهل الجسم في حجمها الطبيعي وتؤدي وظائفها علي نحو صحيح . (١٥ : ٧٨)

ويتفق الباحث مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من ماك جوين، مشيراشلي Mc-guinn, K, Moshier Ashley عام (٢٠٠٠) اوله (٢٠٠٩) Olah, ، جانكا بيراشكوف وبافول بيراتشيك Janka Peráčková & Pavol Peráček (٢٠١٩) ، محمد امين (٢٠١٤)

جدول (٩) دلالة الفروق بين عينة البحث علي ابعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وفقا لمتغير الانتظام في المشاركة

قيمة ت	منتظم (ن=١٢٢)		غير منتظم (ن=٨١)		ابعاد المقياس
	ع	س	ع	س	

٠,٩٦٢	٥,٩١٠	١٩,١٩	٥,٢١٧	١٩,٩٧٥	ضبط النفس والالتزان
٠,٨٤٩	٧,٢٦٧	٢١,٩٩١	٦,٤٨٣	٢٢,٨٣٩	فاعلية الذات
٠,٢٦٢	٦,٥٠١	٢٦,٤٣٤	٥,٩٩٢	٢٦,١٩٧	المرونة النفسية
١,٠٥٦	٨,٢٧٦	٢٧,١٠٦	٨,١١٤	٢٥,٨٦٤	التفاؤل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = (١,٩٨٠)

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠٥) على جميع ابعاد مقياس المناعة النفسية لكبار السن بين عينة البحث وفقاً لمتغير الانتظام في المشاركة . ويرى الباحث ان ذلك يرجع أن المشاركة في أنشطة وقت الفراغ له العديد من الفوائد سواء للمنظمين وغير المنتظمين ولديهم الوعي الكافي بأهمية المشاركة للعديد من الفوائد والذي يؤدي الي إلى تحسين المناعة النفسية لديهم . لذا فإنه يُوجد لديهم شعور وعاطفة قوية نحو ممارسة هذه الأنشطة. حيث يشير ميجوينولا Mojoyinola (٢٠٠٨)، على أن الممارسة الرياضية لها تأثير في تحسين أغلب المتغيرات الوظيفية وبالتالي خفض الضغط النفسي. (٢٢ : ٢١١)

جدول (١٠) دلالة الفروق بين عينة البحث علي ابعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغير المرحلة العمرية

قيمة ت	٦٠ فأكثر (ن=١١٥)		٥٥-٥٩ (ن=٨٨)		ابعاد المقياس
	ع	س	ع	س	
١,١٣٩	٥,٩١٧	١٩,١١٣	٥,٢٥٤	٢٠,٠٢٢	ضبط النفس والالتزان
١,٠٩٨	٧,٢٨١	٢١,١٨٦	٦,٥٠٩	٢٢,٩٤٣	فاعلية الذات
٠,١٥٥	٦,٣٨٥	٢٦,٤٠٠	٦,١٩٦	٢٦,٢٦١	المرونة النفسية
٠,٩٦١	٨,٢٦٤	٢٧,٠٩٥	٨,١٥٢	٢٥,٩٧٧	التفاؤل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = (١,٩٨٠)

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠٥) على جميع ابعاد مقياس المناعة النفسية لكبار السن بين عينة البحث وفقاً لمتغير المرحلة العمرية . ويرى الباحث ان المشاركة في أنشطة وقت الفراغ لها العديد من التأثيرات الايجابية والتي تؤثر علي العديد من النواحي سواء النفسية ، او الجسمية ، او الاجتماعية والتي تعمل علي ، إثبات الذات، التعبير عن الذات وتقريع الإنفعالات المكبوتة، تحقيق الإسترخاء ، مما يؤدي إلى زيادة القدرة على تحقيق المناعة النفسية

حيث تشير ايمان حسنين (٢٠١٣) ان تنمية المناعة النفسية لكونها القوي المحركة التي تسمح للانسان بالتغلب علي التحديات ونجاوز العثرات ليحقق النجاحات والي صقل تفكيره وتوجيهه الي حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة التي يعيش فيها وليكون اكثر قدرة في التعامل مع مجريات الحياة. (٣ : ٢٧)

جدول (١١) دلالة الفروق بين عينة البحث علي ابعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغير نوع الجنس

قيمت	ذكور (ن=١٣٨)		إناث (ن=٦٥)		ابعاد المقياس
	ع	س	ع	س	
٠,٤٧٩	٥,٨٧٣	١٩,٣٧٦	٥,١٥٥	١٩,٧٨٤	ضبط النفس والاتزان
٠,٢٢٧	٧,٢٠٥	٢٢,٢٥٣	٦,٤٦٤	٢٢,٤٩٢	فاعلية الذات
٠,٠٢٦	٦,٤٩٠	٢٦,٣٤٧	٥,٨٨٧	٢٦,٣٢٣	المرونة النفسية
٠,٥٨٠	٨,٣٢٦	٢٦,٨٤٠	٨,٠١٢	٢٦,١٢٣	التفاؤل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = (١,٩٨٠)

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠٥) على جميع ابعاد مقياس المناعة النفسية لكبار السن بين عينة البحث وفقاً لمتغير نوع الجنس . ويرى الباحث أن ممارسة أنشطة وقت الفراغ سواء للجنسين تعد ضرورة وخاصة في هذه المرحلة العمرية وإن التأثيرات الناتجة عن الممارسة وهذا ما يدركه الجنسين حيث تعمل على الإقلال من الشعور بالوحدة النفسية، حيث تعمل على استثارة دوافعهم نحو المشاركة، وذلك لما لها من خصائص تعود على الممارس كالإحساس بالمتعة والسرور، وهذا يتفق مع ما يُشير إليه "محمد الحامحي" (١٩٩٤م) في أن مشاركة كبار السن في مناشط وقت الفراغ تُساعدهم على إشباع الحاجات الثانوية والتي من أهمها الحاجة إلى الإنتماء والحاجة إلى إثبات الذات من خلال المواقف التي تتيحها. (٥ : ١٦٩)

الاستنتاجات:

- من خلال عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :
- تم التوصل الي بناء مقياس المناعة النفسية لكبار السن والذي يتكون من (٤٣) مفردة موزعين علي اربع ابعاد وهي: (ضبط النفس والاتزان ، فاعلية الذات، المرونة النفسية ، التفاؤل)
 - يُوجد ارتباط دال موجب بين بعد ضبط النفس والاتزان بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.
 - يُوجد ارتباط موجب بين بعد فاعلية الذات بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ، كما يوجد ارتباط دال سالب بين فاعلية الذات بمقياس المناعة النفسية والبُعد السلبي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.
 - يُوجد ارتباط دال موجب بين بعد المرونة النفسية بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.، كما يوجد ارتباط دال موجب بين بعد المرونة النفسية بمقياس المناعة النفسية والبُعد الوجداني في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ
 - يُوجد ارتباط دال موجب بين بعد التفاؤل بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.، كما يوجد ارتباط دال موجب بين بعد التفاؤل بمقياس المناعة النفسية والبُعد الوجداني في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً علي جميع ابعاد مقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغير الانتظام في الممارسة
 - عدم وجود فروق دالة إحصائياً علي جميع ابعاد مقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغير المرحلة العمرية
 - عدم وجود فروق دالة إحصائياً علي جميع ابعاد مقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغير نوع الجنس
- التوصيات:** في ضوء ما توصل إليه البحث من إستنتاجات يُوصي الباحث ما يلي:
- الاستفادة من نتائج مقياس المناعة النفسية ليكون مؤشر يستخدم من قبل مسؤولي بالاندية الرياضية ومن قبل اخصائي الترويج الرياضي .
 - إجراء دورات تدريبية ومحاضرات تعليمية ورش عمل وندوات لاختصاصي الترويج الرياضي تضم الخبراء في مجال التربية الرياضية والترويج بهدف التعرف على كيفية تحسين المناعة النفسية لدي كبار السن وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية المناسبة لذلك .
 - تأكيد أهمية توفير الأجواء والأنشطة الملائمة المختلفة والمتنوعة والمحبة لكافة الأعمار لتخفيف المشكلات البدنية والنفسية والاجتماعية .
 - تفعيل دور وسائل الإعلام بكافة أجهزته من خلال تقديم برامج تهدف إلى نشر الوعي عن آلية إدارة حياة كبار السن ، وتعريفهم بكيفية التغلب عليها من خلال ممارسة أنشطة وقت الفراغ.

قائمة المراجع :

١. ايمان حسنين محمد (٢٠١٣) تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الابداعي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، السعودية .
٢. العيد ابن سميثة البشير (٢٠٢١) : محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت. الجزائر، دراسات نفسية وتربوية، مجلة علمية محكمة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية المجلد (١٤٩)، العدد(١)،
٣. عصام محمد زيدان (٢٠١٣) : المناعة النفسية مفهومها وابعادها وقياسها ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا
٤. محمد محمد أمين (٢٠١٣) : الضغوط المهنية وعلاقتها بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى الممرضات بالمستشفيات الحكومية بمحافظة بني سويف ،مجلة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٥. محمد محمد الحامى : الرياضة للجميع في ضوء الفكر الأولمبي. مؤتمر الرياضة والمبادئ الأولمبية، التراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد الثاني، القاهرة، ١٩٩٤ م.
٦. محمد محمد الحامى، عايدة عبد العزيز: الترويج بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثامنة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٥
٧. مسارع حسن الراوي: سيكولوجية الشيخوخة وموقف الإسلام من كبار السن. بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩م.
٨. نورهان منير حسن ، محمد سيد فهمي: الرعاية الاجتماعية للمسنين. الإسكندرية، المكتبة الجامعية، ٢٠٠٠م.
٩. هدى محمد قناوي: سيكولوجية المسنين. القاهرة، مركز التنمية البشرية والمعلومات، ١٩٩٣م.
١٠. ولاء اسحاق حسان (٢٠٠٩) : فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الانا لدي طالبات الجامعة الاسلامية بغزة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية بغزة
١١. Albert-Lorincz, E; Albert-Lorincz, M; Kádár, A; Enikő, T & Lukács-Márton, R. (٢٠١٢). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. *The New Educational Review*, ٢٣ (١), ١٠٣-١٢٣
١٢. Barbanell, L. (٢٠٠٩). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt*. London: Littlefield Publishers
١٣. *Development of Psychopathology*. Cambridge, UK, Cambridge University Press.
١٤. Dubey, A. & Shahi, D. (٢٠١١). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, ١(١), ٣٦-٤٧
١٥. Ferencz, E. (٢٠١٢): Examination of Psychological Immune System on The Basis of Individual, Psychological Interpretation of The Memories of Early Childhood, www.ganymebs.lip.united.hu
١٦. Halil Sarol ,Zafer Çimen: Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, ١(١) ٢٠١٧
١٧. Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A.: Dose-response relationship

- between physical activity and mental health: The Scottish health survey. *British Journal of Sports Medicine*, ٤٣(١٤), ٢٠٠٩.
١٨. Janka Peráčková and Pavol Peráček: Sport for the Subjective Dimensions of Quality of Life, Submitted: April ١٢th ٢٠١٩ Reviewed: June ٢٤th ٢٠١٩ Published: September ٣٠th ٢٠١٩
١٩. Kagan, H. (٢٠٠٦): *The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival*. Indiana: AuthorHouse
٢٠. Luther, S. Cicchetti, D. & Becker, B.)٢٠٠٠(. The construct of resilience a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, ٧١, ٥٤٣-٥٩٢.
٢١. Mc- Guinn, K, Mosher Ashley, -P.M. Participation in recreational activities and its effect on perception of life satisfaction in residential settings . Brown & Benchmark, ٢٠٠٠
٢٢. Mojinyinola, Effects of Job Stress on Health, Personal and Work Behaviour of Nurses in Public Hospitals in Ibadan Metropolis, Nigeria, Department of Social Work, Faculty of Education, University of Ibadan, Nigeria, ٢٠٠٨
٢٣. Olah, A.)٢٠٠٩, October(. *Psychological immunity: A new concept of coping and resilience*. Dubrovnik, coping & resilience international conference
٢٤. Rodney P. Joseph, [Kathryn E. Royse](#), [Tanya J. Benitez](#) & [Dorothy W. Pekmezi](#) : Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators, Presidential Council for Educ and Scientific Research Portal, An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation - An Official Journal of the International Society of Quality of Life Research, volume ٢٣, ٢٠١٤
٢٥. Rutter, M. (١٩٩٠) 'Psychosocial resilience' and protective mechanisms. In: Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., Neuchterlein, K. & Weintraub, S. (eds.) *Risk and Protective Factors in the*
٢٦. White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C.: Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, ٥٢(٥), ٢٠١٧.
٢٧. Young Morrison . fauve: the relationships among well. Being ,he alth. Related Quality of Life , and self. Esteem in older Adults, Connon, Brook", marywood university, ٢٠١١.

ملخص البحث

المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وعلاقتها بالمناعة النفسية

لدى كبار السن من مرتادي الاندية الرياضية

م.د/ احمد محمد عبد العظيم موسي الخطيب

يهدف البحث إلى التعرف على دوا المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى كبار السن من مرتادي الاندية الرياضية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة من المترددين علي الاندية والمراكز الرياضية من كبار السن وبلغ عددهم (٢٠٣) من الذين يتراوح أعمارهم من (٥٥ : ٦٧) ، وقد استخدم الباحث في جمع البيانات مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وقام قام ببناء مقياس المناعة النفسية ، وقد توصل الباحث الي انه تم التوصل الي بناء مقياس المناعة النفسية لكبار السن والذي يتكون من (٤٣) مفردة موزعين علي اربع ابعاد وهي : (ضبط النفس والاتزان ، فاعلية الذات، المرونة النفسية ، التفاؤل) ، يُوجد ارتباط دال موجب بين بعد ضبط النفس والاتزان بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ. يُوجد ارتباط موجب بين بعد فاعلية الذات بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ، كما يوجد ارتباط دال سالب بين فاعلية الذات بمقياس المناعة النفسية والبُعد السلبي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ. يُوجد ارتباط دال موجب بين بعد المرونة النفسية بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ، يُوجد ارتباط دال موجب بين بعد التفاؤل بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ. ، كما يوجد ارتباط دال موجب بين بعد التفاؤل بمقياس المناعة النفسية والبُعد الايجابي في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ. ، كما يوجد ارتباط دال موجب بين بعد التفاؤل بمقياس المناعة النفسية والبُعد الوجداني في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ، يُوجد ارتباط دال موجب بين بعد التفاؤل بمقياس المناعة النفسية والبُعد الوجداني في مقياس المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ، عدم وجود فروق دالة إحصائية علي جميع ابعاد مقياس المناعة النفسية وفقا لمتغير الانتظام في الممارسة ، المرحلة العمرية ، نوع الجنس .

Abstract**Participation in leisure time activities and its relationship to psychological immunity among elderly people who go to sports clubs**

Dr. Ahmad Mohammed AL khateeb

The research aims to identify the means of participating in leisure time activities and its relationship to psychological immunity among elderly people who go to sports clubs. The researcher used the descriptive approach on a sample of elderly people who frequent clubs and sports centers, and their number reached (٢٠٣) of those aged from (٥٥) : (٦٧). In collecting data, the researcher used a measure of participation in leisure time activities and built a measure of psychological immunity. The researcher concluded that Building a psychological immunity scale for the elderly, which consists of (٤٣) items distributed over four dimensions: (self-control and balance, self-efficacy, psychological flexibility, optimism). There is a positive significant correlation between the self-control and balance dimension of the psychological immunity scale and the positive dimension in the participation scale. In leisure time activities. There is a positive correlation between the self-efficacy dimension of the Psychological Immunity Scale and the positive dimension of the Participation in Free Time Activities scale. There is also a negative significant correlation between the self-efficacy dimension of the Psychological Immunity Scale and the negative dimension of the Participation in Free Time Activities scale. There is a positive, significant correlation between the psychological flexibility dimension of the Psychological Immunity Scale and the positive dimension of the Participation in Free Time Activities scale. There is also a significant correlation There is a positive correlation between the dimension of psychological flexibility in the scale of psychological immunity and the emotional dimension in the scale of participation in leisure time activities. There is a positive significant correlation between the dimension of optimism in the scale of psychological immunity and the positive dimension in the scale of participation in leisure time activities. There is also a positive significant correlation between the dimension of optimism in the scale of psychological immunity. As for the emotional dimension of the scale of participation in leisure time activities, there are no statistically significant differences on all dimensions of the psychological immunity scale according to the variable of regularity in practice, age stage, and gender.