

## بناء مقياس الإفشاء عن الذات لدى كبار السن من الممارسين للرياضة للجنسين

من سن (٤٥-٥٥) (٥٦-٦٥) سنة

أ.د/ منى أحمد عبد الحكيم

### المقدمة :

يعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية والعامل الأساسي والحيوي في بناء شخصية الكائن الحي ، لأن مفهوم الذات ما هو إلا تكوين معرفي من خلال خبرات متعددة منها الإيجابي ومنها السلبي ، فهو تكوين منظم موحد ومعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ، فهو في هذه الحالة يكون تعريفاً نفسياً لذات الكائن الحي وتعبيراً لأفكاره وكيونته الداخلية والخارجية ، فذات الكائن الحي تعني الشعور والوعي بكيونته الكائن الحي وتتطور من خلال الخبرات التي يمر بها ويتفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة ، والذات من تصور الآخرين ، والذات المثالية تسعى إلي التوافق والثبات ، كما أنها تنمو نتيجة للنضج والتعلم ، لأن مفهوم الذات لها صفة الثبات إلي حد كبير ، وإذا ما تعرض الكائن الحي إلي بعض الإضطرابات الإنفعالية نتيجة تعرضه لبعض المواقف السلبية فإنه قد يحدث إعادة نظر جذرية في مفهومه لذاته ، أو قد يحتفظ بمفهومه لذاته بينما تتغير اتجاهاته بشكل واضح تجاه الآخرين مع تقدم العمر به.(٢: ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٥) .

سنوات عمر الكائن الحي لها تأثير مباشر علي شكل الجسم وحجمه ومقدرته البدنية وحالته النفسية المزاجية والإجتماعية والفسولوجية والصحية وتدهور في عمل الوظائف العقلية والجسمية والأجهزة الحيوية تدريجياً ، فالنمو يبدأ مع مولده ويستمر معه علي مدي نموه ومع التقدم بعمره أي بعد سن الأربعين يلاحظ علي الكائن الحي إزدياد في صعوبة أداء الأعمال التي تطلب منه فيها بذل من الجهد البدني بعد أن كان يؤديها من قبل بسهولة ويسر وبدون مشقة ، وتزيد كل هذه المظاهر والأعراض بعد سن الستين لبعضاً من كبار السن.(٤: ٣٣) (٩: ١٥) (٥: ١٦) .

تعد مرحلة كبار السن مرحلة النضج وإكتمال الشخصية ، وضعفها وإنحدارها ، هي ربيع العمر وخريفه ، ولهذا يجب أن يتعلم الكبير كيف وكيف آماله بمظاهر البيئة التي يعيش فيها ، لأن كبار السن يعيشون حياتهم في هدوء ويسر ، أو في شدة وعسر ، وتمضي بهم قافلة الزمن ، فحياة كبار السن تسعد بالقوة العارمة التي أعتلجت بهم في شبابهم ، وفي أعماقهم خوف مستتر كامن من الشيخوخة المقبلة ، خوف من أن تأخذ منهم الحياة ما أعطت لهم في حياتهم الماضية ، وأن تبدل من بعد قوة ضعف لهم في جميع جوانب حياتهم.(١٥: ٢٩٩) .

أستاذ القياس والتقويم ورئيس الشعبة بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - القاهرة - جامعة حلوان

تري هدي عدنان الكيلاني عام (٢٠٠١) أن مرحلة كبار السن تعني سيكولوجياً أنها الحالة التي يستطيع فيها من يتقدم في السن أن يتوافق بطريقة ناجحة بإعتبار أن التوافق الذاتي هو التغيير في السلوك من أجل التوافق بنجاح مع تغيير الموقف الاجتماعي ، لأن مرحلة كبار السن من المنظور الاجتماعي تعني حالة من هجر العلاقات الاجتماعية والأدوار التي تطابق مرحلة الرشد التي فيها قبول العلاقات الاجتماعية والأدوار التي تطابق السنوات المتأخرة من مرحلة الرشد . (٢٥ : ٥٢ ، ٧٩)

يري عبد الفتاح عثمان عام (١٩٩٨) أن مرحلة كبار السن من المنظور النفسي كما حددها "كايو" "ميليد" بأنها حالة من قصور الإمكانيات الذاتية لتحقيق التوافق النفسي وعجز نسبي في قدرات الشخص علي مواجهة ضغوط الحياة أو الوفاء بمتطلبات التكيف مع الآخرين . (٩ : ١٩٥)

أن فقدان القوة الدافعة الذاتية والطموح ، تبعاً لفقدان الهدف في الحياة وإهيار العلاقات الحميمة بين المسن وذويه بسبب الضعف والوهن والحالة الصحية والإحساس بالموت في أي وقت ، حيث يرفض المسن من اللاشعور حياته الحاضرة ، لذلك فهو يحيا دائماً في الماضي ويتكلم كثيراً عن تاريخه الحافل ، وشبابه ، ونجاحاته ، وذلك يزيد من عدم إندماجه وتأقلمه وتكيفه مع الواقع ، لذلك يلجأ بعض المسنين إلي الجانب الديني كوسيلة للحماية من الأحاسيس المختلفة والخوف من الموت فجأة ، كما يلجأ البعض منهم إلي الزهد كأسلوب حياة ، وبذلك يبتعد عن الحياة ويتوقع ، وأنه لا يمكن له أن يحيا بمفرده منعزلاً عن الآخرين مما يؤثر علي تكيفه وتوائمه مع من حوله . (٦ : ٤٦٤) (١٢ : ١٦٨) (١٣ : ٣٥)

وتري الباحثة أن فئة كبار السن ليس لديهم المقدرة الكافية لإفشاء ذاتهم وعما يجيش ما بداخلهم من المشاعر والأحاسيس والانفعالات وإلي كل ما يحيط بهم ، وإفشاء الذات لديهم هنا كما تري الباحثة إنها تعني إفشاء من الناحية النفسية فهي تمثل العملية الديناميكية الإيجابية التي تتيح فرصة لكبار السن للكشف عن أفكارهم وأحاسيسهم ومشاعرهم وإنفعالاتهم وقضاء حاجاتهم نحو الآخرين .

يعني مفهوم الإفشاء في اللغة العربية الكشف عن الشيء وذيوعه وإنتشاره ، ونقول فشا أي ظهر وإنتشر وإفشاء أي نشره وأذاعه ، وتقشي الشيء أي إتسع وإنتشر . (٣ : ٤٧٢)

يتفق كل من رأفت عبد الرحمن محمد (٢٠٠٤م) وسيد سلامة إبراهيم (١٩٩٧م) وماهر أبو المعاطي علي وآخرون (٢٠٠٤م) وممدوحة محمد سلامة (١٩٩٨م) وعبد الفتاح عثمان وآخرون (١٩٩٥م) علي أن أمن الإنسان ضرورة حيوية يفقدها عالم كبار السن وتمثل هذه الضرورة في هذا الإحساس الذي يشعر به سواء داخل المنزل أو خارجه ، لأن من أهم الأهداف التي يجب أن يعمل بها هي توفير الرعاية النفسية وإشباع الحاجات والعمل علي

تحقيق عزة النفس وإشباع الحاجات والقدرة علي إفشاء ذاته والتحرر من الخوف والقلق والعمل علي إعداد هذا السن لمرحلة الكبر . (٧ : ١٢٧) (٨ : ١٨٢) (١٧ : ١٨٤) (٢٢ : ٢٢٤) (١٠ : ١٣٥)

### مشكلة البحث والحاجة إليه :

إذا كان الإفشاء من الظواهر المعروفة للإنسان منذ القدم حيث يقوم بهذه العملية كل إنسان، فيفشي ما يرغب من إفشائه إلي إنسان آخر ، إلا أن الفضل في هذا الإتجاه يؤكد علي أهمية دراسة ظاهرة الإفشاء عن الذات كدراسة علمية يرجع إلي سيدني "جورارد" "Sidney Jourard" الذي إتجه إلي دراسة هذه الظاهرة دراسة علمية منذ عام (١٩٥٧) من خلال ملاحظة مرضاه أثناء علاجهم في عيادته النفسية حيث تبين ميل هؤلاء المرضى إلي إفشاء الأحداث السعيدة في حياتهم . (٥ : ١٥٥)

وفي ضوء نظرية " الثمان وتابلور " " Altman & Taylor " (١٩٧٣) عن أهمية إفشاء ذات الفرد من أخل التداخل الإجتماعي " Social Penetration Theory " أنه يمكن التنبؤ بانتقال أثر العلاقات الإجتماعية السوية بين الأفراد من المرحلة السطحية لهذه العلاقات إلي مرحلة أكثر تألقاً ومودة كلما ازدادت معرفة الفرد بالفرد الآخر من خلال عملية الإفشاء عن ذاته ، وازدياد درجة الإفشاء بين الطرفين في أي تفاعل وتماسك وتكوين علاقات إجتماعية سوية ، كل ذلك يعمل علي زيادة درجة الإفشاء لدي الطرف الآخر ، وتؤدي هذه العملية إلي زيادة عمق العلاقات بينهما . (٢٧ : ١٥٠)

تري الباحثة من خلال ما سلف ذكره أن إفشاء الذات لدي كبار السن في هذه المرحلة السنية من العمر لها أهمية كبيرة وضرورية وحتمية ، لأنها تعني قدرتهم علي تقبل ذاتهم والرضا عنها من أجل تحقيق إحتياجاتهم وقدرتهم علي التكيف والتوائم مع كل ما يحيط بهم من أفراد وظروف وأحداث وذلك لا يأتي إلا من خلال إفشاء وتقريغ ما بداخلهم من مشاعر وأحاسيس وإنفعالات حتي يكون هناك نسيج من علاقات إجتماعية إنسانية إيجابية سوية بين كبار السن وكل ما يحيط بهم من أفراد حتي يكون هناك إستقرار وتوائم وطمأنينة وتوازن نفسي حتي يتمتعوا بحياة سعيدة متكاملة سوية بقدر الإمكان .

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الباحثة إلي إجراء هذه الدراسة وضرورة بناء المقياس حتي يسهل التعرف علي تحديد مصادر الإفشاء عن ذات كبار السن بوجه عام أو الإفشاء لأشياء وأمور دقيقة ومواقف محددة بوجه خاص ، فقد تبلورت هذه الدراسة تحت عنوان :

" بناء مقياس الإفشاء عن الذات لدي كبار السن من الممارسين للرياضة للجنسين من

سن (٤٥-٥٥) (٥٦-٦٥) سنة " .

## التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة في البحث :-

- الإفشاء عن الذات لدي كبار السن :-

تعني إستطاعة هذه الفئة إلي التوصل إلي معرفة ما بداخلهم من المشاعر والأحاسيس والإنفعالات الإيجابية والسلبية وإظهارها بحيث يتمكن الآخرون من التعرف عليها وإدراكها وإستكشاف جوانب شخصياتهم وكيفية التعامل معهم .

- كبار السن :-

هو المسن الذي دخل في مرحلة الكبر وتعتبر حقيقة بيولوجية ، تعبر عن انحدار وتدهور ملحوظ في جميع جوانب حياته الأسرية والنفسية والصحية والإجتماعية والعقلية وغيرها من الجوانب الأخرى .

- تتمثل هذه المرحلة من سن :-

- ( ٤٥ : ٥٥ ) سنة - ( ٥٦ - ٦٥ ) سنة .

## أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث إلي بناء وتصميم وتقنين مقياس الإفشاء عن الذات لدي كبار السن من الممارسين للرياضة للجنسين من سن (٤٥-٥٥) (٥٥-٦٥) سنة وذلك من أجل التعرف علي:-

١- الفروق في إستجابات عينة البحث علي محاور مقياس الإفشاء عن الذات لدي كبار السن من الجنسين .

٢- الفروق في إستجابات عينة البحث علي مقياس الإفشاء عن الذات لدي كبار السن من الجنسين وفقاً للمرحلة العمرية من سن (٤٥-٥٥) سنة .

٣- الفروق في إستجابات عينة البحث علي مقياس الإفشاء عن الذات لدي كبار السن من الجنسين وفقاً للمرحلة العمرية من سن (٥٦-٦٥) سنة .

٤- الفروق في إستجابات عينة البحث علي مقياس الإفشاء عن الذات لدي كبار السن من الرجال وفقاً للمرحلة العمرية من سن (٤٥-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة .

٥- الفروق في إستجابات عينة البحث علي مقياس الإفشاء عن الذات لدي كبار السن من السيدات وفقاً للمرحلة العمرية من سن (٤٥-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة .

٦- نوعية الأنشطة الرياضية المناسبة التي يحرص عليها كبار السن من الجنسين علي ممارستها بصفة دائمة .

\* تعريف إجرائي .

## تساؤلات البحث :-

في ضوء أهداف البحث وحدوده توصلت الباحثة إلي مجموعة من التساؤلات صيغت في الآتي :-

- ١- هل توجد فروق دالة إحصائياً لدي عينة البحث في إستجاباتهم علي محاور مقياس الإقضاء عن الذات لدي كبار السن من الجنسين ؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً لدي عينة البحث في إستجاباتهم علي مقياس الإقضاء عن الذات لدي كبار السن من الجنسين وفقاً للمرحلة العمرية من سن (٤٥-٥٥) سنة ؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً لدي عينة البحث في إستجاباتهم علي مقياس الإقضاء عن الذات لدي كبار السن من الجنسين وفقاً للمرحلة العمرية من سن (٥٦-٦٥) سنة ؟
- ٤- هل توجد فروق دالة إحصائياً لدي عينة البحث في إستجاباتهم علي مقياس الإقضاء عن الذات لدي كبار السن من الرجال وفقاً للمرحلة العمرية من سن (٤٥-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة ؟
- ٥- هل توجد فروق دالة إحصائياً لدي عينة البحث في إستجاباتهم علي مقياس الإقضاء عن الذات لدي كبار السن من السيدات وفقاً للمرحلة العمرية من سن (٤٥-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة ؟
- ٦- ما هي نوعية الأنشطة الرياضية المناسبة التي يحرص عليها عينة البحث من كبار السن من الجنسين علي ممارستها بصفة دائمة ؟ .

## الدراسات المرتبطة :-

حاولت الباحثة قدر إستطاعتها التوصل إلي العديد من الدراسات المتنوعة والمرتبطة بقدر الإمكان بمجال هذا البحث ، وقد تنوعت مجالات هذه الدراسات ما بين بناء مقاييس وإستمارات إستبيان وممارسة الأنشطة الترويحية والأنشطة الرياضية وكيفية إستغلال أوقات الفراغ وعلاقتها بالجانب النفسي والإجتماعي والأسري وبعض المشاكل التي يتعرض لها كبار السن ، فقد توصلت الباحثة إلي (١٣) ثلاثة عشر دراسة عربية وأجنبية ، بواقع (٧) سبع دراسات عربية بنسبة مئوية (٥٣,٨٥%) وعدد (٦) ست دراسات أجنبية بنسبة مئوية (٤٦,١٥%) وقد بدأت هذه الدراسات من عام (١٩٩٧) إلي عام (٢٠٠٧) .

وقد تم مراعاة عرض الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة وفق سنوات الإجراء من الحديث إلي القديم .

## أولاً: الدراسات المرتبطة العربية :-

١- تناولت نبيلة أمين علي أبو زيد (٢٠٠٧) (٢٣) بدراسة تحت عنوان " علاقة التقاعد المبكر بالشعور بالوحدة النفسية ، دراسة نفسية تحليلية " ، وتهدف إلي دراسة ظاهرة التقاعد العسكري المبكر ، والشعور بالوحدة النفسية وصولاً إلي أسبابها ومواجهتها ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وقد بلغ عدد عينة البحث من (٦٠) فرداً من المتقاعدين عسكرياً ، وتم بناء مقياس الشعور بالوحدة النفسية قد بلغ عدد بنوده (٤٦) بنداً وتم تقنين المقياس بطرق إحصائية مختلفة من أهم النتائج شعور الفرد بالوحدة النفسية كفيل في حد ذاته في أن يهدر طاقاته وأن هناك أضرار نفسية من أهمها فقدان أي معنى للحياة ، عدم القدرة علي إقامة علاقات شخصية حميمة مع الآخرين ، وفقدان خاصة التواصل العاطفي والفتور الإنفعالي .

٢- أجري أحمد حلمي محمد قورة عام (٢٠٠٦) (١) بدراسة تحت عنوان " العلاقة بين إنتظام المشاركة في أوجه أنشطة الرياضة للجميع والرضا عن الحياة لدي المتقاعدين عن العمل " ، وتهدف إلي الكشف عن العلاقة بين إنتظام المشاركة في أوجه أنشطة الرياضة للجميع والرضا عن الحياة لدي المتقاعدين عن العمل ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتم إختيار (١٠) أندية من محافظتي القاهرة والجيزة وبلغ إجمالي عدد العينة (٢٩٢) من الرجال المتقاعدين عن العمل أختيرت بطريقة عمدية ، وقد تم تصميم مقياس الرضا عن الحياة وبلغت عدد عباراته (٦٤) مفردة وتم توزيعهم علي (٥) أبعاد ، وإستمارة البيانات الأولية الديموجرافية تتضمن السن والحالة الإجتماعية والمستوي التعليمي والوظيفة قبل التقاعد والأنشطة الرياضية التي يمارسها ، وكان من أهم النتائج أهمية الحالة الإجتماعية عن الرضا عن الحياة ، زيادة الشعور بالرضا عن الحياة بعد التقاعد مع زيادة إنتظام المشاركة في أوجه أنشطة الرياضة للجميع ، التوصل إلي مقياس مقنن لقياس مستوي الرضا عن الحياة لدي كبار السن والمتقاعدين .

٣- قام محمد أمين عبد السلام (٢٠٠٦) (٢٠) بدراسة تحت عنوان " بناء مقياس لاتجاهات كبار السن نحو الترويج الرياضي " ، وكان يهدف إلي بناء مقياس لاتجاهات كبار السن نحو الترويج الرياضي ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وقد بلغت عينة البحث (٣٨٦) مفحوص ، وقد تراوح أعمارهم من سن (٥٥) سنة فأكثر ، وتم بناء وتصميم مقياس للاتجاهات لدي كبار السن نحو الترويج الرياضي ، حيث بلغ عدد مفرداته (٦٢) مفردة موزغة علي (٤) أبعاد ، تمثلت في المفهوم والأهداف والممارسة ودور المؤسسات للترويج الرياضي ، وتم استخدام ميزان تقدير خماسي (٥-٤-٣-٢-١) ، ومن أهم النتائج أنه تم استخدام أكثر من طريقة إحصائية لتقنين المقياس وأنه صالح للتطبيق لفئة كبار السن .

٤- تناول محمود سيد هاشم علي عام (٢٠٠٦م) (٢١) دراسة تحت عنوان " المشكلات التي تواجه البرامج الترويحية بدور المسنين " ، وكانت تهدف إلي التعرف علي الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة للأنشطة المختلفة والقائمين علي العمل مع المسنين والمتغيرات المرتبطة بالمسن سواء كانت صحية ، نفسية ، إجتماعية ، وتم إستخدام المنهج الوصفي ، وقد بلغ عدد العينة من الرجال (١٣٦) رجل ومن السيدات (١٧٤) سيدة ، وقد تراوحت الأعمار من سن (٥٦-٩١) سنة ، وقد تم تصميم إستمارة الإستبيان كأداة لجمع البيانات وتكونت من (٥) خمس محاور ، وتضم (١٥٦) مفردة ، ومن أهم النتائج أن عينة الدراسة من كبار السن لا يعانون من مشكلات صحية أو نفسية أو إجتماعية تعوق إمكانية ممارستهم الإيجابية للأنشطة الترويحية .

٥- أجرى يحيى إبراهيم عبد الهادي عام (٢٠٠٢) (٢٦) دراسة تحت عنوان " دراسة تحليلية للخدمات والاحتياجات الصحية للمسنين بالمراكز الرياضية لكبار السن " ، وكانت تهدف إلي التعرف علي الخدمات والاحتياجات الصحية لكبار السن بالمراكز الرياضية وكبار السن بمحافظات جمهورية مصر العربية ، وقد تم إستخدام المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) ، وإحتوت أدوات البحث علي تحليل الوثائق ، وتم تصميم إستمارة إستبيان ، تم إستخدام المقابلة الشخصية ، وتم تطبيق أدوات البحث علي عينة مكونة من (١٠) مراكز رياضية لكبار السن ، وتم إختيارهم عشوائياً ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها هي وجود قصور في كثير من الخدمات التي تقدم لكبار السن ، وكذلك في إحتياجاتهم وخاصة فيما يتعلق بالاحتياجات الترويحية والنفسية والإجتماعية .

٦- قامت فريدة عبد الحميد (٢٠٠١) (٤) ، بدراسة عنوانها " أثر العوامل الإجتماعية في التوافق الإجتماعي للمسنات " وإستهدفت تلك الدراسة معرفة مدى توافق المسنات في المجتمع السعودي والتعرف علي أكثر العوامل تأثيراً في التوافق الإجتماعي للمسنين وإشتملت العينة علي (٢٥٢) مسنة تم إختيارهن بالطريقة العشوائية ، وتم إستخدام المنهج الوصفي ، وتم إستخدام إستمارة إستبيان للوصول إلي البيانات المرتبطة بتلك الدراسة وكان من أهم النتائج إرتباط التوافق الإجتماعي العام بإرتفاع مستوي مكان الإقامة ، ترتفع نسبة التوافق الإجتماعي كلما إنخفض العمر ، يزيد التوافق الإجتماعي بإرتفاع المستوي التعليمي والحالة الاقتصادية .

٧- تناول جمال محمد الباكر عام (١٩٩٧) (٥) دراسة تحت عنوان " بناء مقياس للإفشاء عن الذات " وكانت تهدف إلي إلقاء الضوء علي متغير الإفشاء عن الذات وأن يتواءم مع الثقافة العربية وتحديد درجة الفرد في إفشاء ذاته بوجه عام أو إفشائه لأشياء وأمور ومواقف محددة ، وقد تم إستخدام المنهج الوصفي وتضمن أدوات جمع البيانات بناء مقياس للإفشاء عن الذات بلغ عدد عباراته (٦٠) ستون عبارة موزعة علي (٨) ثماني

عوامل رئيسية للإفشاء، وطبق علي الطلبة من الذكور والإناث وتم تقنين المقياس بطرق إحصائية مختلفة منها التحليل العاملي ، والصدق التلازمي والصدق الذاتي وقدرة المقياس علي تمييز الفروق في الإفشاء وتم إستخدام طريقة الفاكرونباخ لحساب معامل الثبات لعينة الذكور والإناث (٠,٩١) وأهم نتائجه هي مدي ميل الفرد للإفشاء عن ذاته بوجه عام ومدي ميل الفرد للإفشاء عن ذاته في مجالات محددة .

### ثانياً: الدراسات المرتبطة الأجنبية :-

٨- تناول كل من " باربراها وكنز وآخرون " " Hawkins, Barbra et al " (٢٠٠٤)(٣٠) دراسة تحت عنوان " إسهام وقت الفراغ في الرضا عن الحياة لدي كبار السن في أستراليا والولايات المتحدة " ، هدفت الدراسة إلي الكشف عن إسهام وقت الفراغ في الرضا الشامل عن الحياة لدي كبار السن في كل من الولايات المتحدة الأمريكية وأستراليا ، وإشتملت عينة الدراسة علي (٤٠٤) فرداً من أستراليا ، و(٤٢٤) فرداً من الولايات المتحدة ، وتم تقويم الرضا عن الحياة بإستخدام مؤشر (Z) المتداخل الأبعاد للرضا عن الحياة ، وكان من أهم النتائج أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الدولتين في جميع القياسات ، وتأثير نوع الجنس علي المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ، وفروق بين المجموعات العمرية بالنسبة لكل من الشعور بالرضا عن الحياة والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ .

٩- أجري كل من " أليس ستاثيري " وآخرون " Stathi , Alice et al " عام (٢٠٠٢) (٣٣) دراسة تحت عنوان " النشاط البدني وأبعاد الشعور بالهناء لدي كبار السن " هدفت الدراسة إلي تحديد أبعاد الشعور بالهناء لدي كبار السن النشطاء ، والتي من الممكن أن تتأثر بالمشاركة في الأنشطة البدنية ، وإشتملت عينة الدراسة علي (٢٨) فرداً من الذين يمارسون أشكالاً منظمة من النشاط البدني بإنتظام مرة واحدة أسبوعياً علي الأقل ، وتم إستخدام المقابلات الشخصية التي تم تصميمها لجمع البيانات عن الأبعاد الأساسية للشعور بالهناء وتأثيرها علي المشاركة في النشاط وإستخدام مقياس الرضا عن الحياة الخماسي المفردات ، وأظهرت أهم النتائج إلي أن النشاط البدني يسهم في الصحة النفسية لكبار السن من خلال المحافظة علي الحياة المشغولة والنشاط واليقظة العقلية والاتجاه الإيجابي نحو الحياة ، وتجنب كلاً من الضغط النفسي والعمل الهدام والعزلة الإجتماعية .

١٠- قاما كلاً من " شوماه " " Cho, M,H " ، " جنجك " " Jun,J.k " ، " شويج " " Cho,B.J " عام (٢٠٠٢) (٢٨) دراسة تحت عنوان " إتاحة فرص الترويح والرياضات واللياقة البدنية للأفراد كبار السن في كوريا الجنوبية " وإستهدفت تلك الدراسة إتاحة فرص ممارسة الترويح والرياضات واللياقة البدنية للمسنين ، وتم إستخدام المنهج الوصفي ، الأسلوب المسحي ، وقد تم تصميم إستمارة إستبيان تتضمن عوامل الترويح



والرياضة واللياقة البدنية ، وقد بلغت العينة علي (٢) يمثلون مديري الخدمة الصحية والإجتماعية في "تيجون" ، وكان من أهم النتائج هي نقص في فرص الترويح والرياضة واللياقة البدنية المتاحة يمكن أن يؤدي إلي ظاهرة الانسحاب والعزلة الإجتماعية للمسنين .

١١- تناول " فرنانديز بالستيروس " Fernandez- Ballesteros " (٢٠٠١) (٢٩) دراسة تحت عنوان " إسهام العوامل الإجتماعية - الديموجرافية والنفس إجتماعية في الرضا عن الحياة " ، هدفت هذه الدراسة إلي الكشف عن أكثر العوامل الإجتماعية - الديموجرافية والعوامل النفس إجتماعية أهمية ، وتقدير إلي أي مدى تسهم هذه العوامل في الرضا عن الحياة لدي كبار السن ، وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (٥٠٧) فرد ، وتم إستخدام المقابلة الشخصية بالمنزل لقياس كل من الرضا عن الحياة والصحة والدعم الإجتماعي والقدرات الوظيفية والنشاط والأبعاد الإجتماعية الديموجرافية ، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن كلاً من الدخل ومستوي التعليم يؤثران بشكل مباشر وغير مباشر في الرضا عن الحياة ، كما أن كلاً من النشاط والصحة يسهمان في تفسير الرضا عن الحياة لدي كبار السن .

١٢- قام " يامارا نوريكو " Yamada Noriko " (٢٠٠٠) (٣٥) بدراسة تحت عنوان " العلاقة بين أنشطة وقت الفراغ والنمو النفس إجتماعي والرضا عن الحياة في مرحلة الرشد المتأخر " ، وكانت تهدف إلي التعرف علي العلاقة بين أنشطة وقت الفراغ والتقدم الناجح في السن فيما يرتبط بالرضا عن الحياة والنمو النفس إجتماعي ، وبلغ حجم العينة (٥١) رجلاً و(٣٧) سيدة كمجموعة تجريبية و(٢٨) رجلاً و(٣٤) سيدة كمجموعة ضابطة ، وقد تم قياس التقدم الناجح في السن بإستخدام قائمة الرضا عن الحياة وقائمة إريكسون للمرحلة النفسية ، وكان من أهم النتائج أنه يوجد إرتباط بين درجات قائمة الرضا عن الحياة وبين درجات جميع مراحل النمو ، وقد حققت عبارات الثقة والتكامل أعلى إرتباطات قائمة الحالة النفسية مع الرضا عن الحياة لجميع المجموعات .

١٣- أجري " ماك جوين ، مشيرا شلي " Mc Guinn, K, Mosher As hley " عام (٢٠٠٠) (٣١) دراسة موضوعها " الإشتراك في الأنشطة الترويحية وتأثيرها في إدراك الرضا عن الحياة لدي كبار السن بدور الرعاية طويلة الأجل في " ما ساتشوسستس " ، وتهدف هذه الدراسة إلي التعرف علي تأثير الأنشطة الترويحية علي إدراك الرضا عن الحياة لدي كبار السن ، وقد تم إستخدام المنهج الوصفي ، وتمثلت وسيلة جمع البيانات علي المقابلات الشخصية مع المقيمين بدور الإقامة للتعرف علي أنشطتهم اليومية الخاصة ، وبلغ قوام العينة (١٣٣) مسن من (٩٦) دار للرعاية طويلة الأجل ، وقد

أشارت أهم النتائج إلي أن الأنشطة الترويحية التي يختارها الفرد بدافع ذاتي تساهم في تحقيق الرضا عن الحياة لدي كبار السن .

#### **خطة إجراءات البحث :-**

#### **المنهج المستخدم :-**

تم استخدام المنهج الوصفي ( الدراسات المسحية ) بخطواته وإجراءاته نظراً لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

#### **عينة البحث :-**

إحتوت عينة البحث علي فئة من كبار السن من الرجال والسيدات ، وقد تراوح أعمارهم ما بين (٤٠-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة من الممارسين لبعض من الأنشطة الرياضية ، وقد بلغ إجمالي العدد (٤٧٥) فرد موزعين كالتالي :-

- عينة التقنين (٥٠) رجل وسيدة من كبار السن .
- عينة البحث الأساسية (٤٠٠) رجل وسيدة من كبار السن
- (٢٥) رجل وسيدة من كبار السن تم استبعادهم من عينة البحث الأساسية لعدم إستكمالهم لإجراءات البحث .

هذا وقد تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من ست أندية تمثلوا في الآتي (النادي الأهلي - ونادي القاهرة الرياضي - ونادي الزمالك - ونادي الترسانة - ونادي الزهور - ونادي الشمس ) .

هذا وقد راعت الباحثة بعض الشروط التالية عند إختيارها لعينة البحث قيد البحث وقد تبلورت في الآتي :-

- عضو في النادي الذي ينتمي إليه .
- أن ينطبق عليه السن المحدد في عينة البحث قيد البحث .
- يمارس أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة داخل أو خارج النادي .
- أن يوافق علي ملاءمة الإستبيان للمقياس المقترح قيد البحث بمفرده دون مشاركة أي فرد آخر يقوم بالتأثير علي إجابته ورأيه .
- ألا يترك أي عبارة من عبارات المقياس بدون إجابة عليها .

#### **أدوات جمع البيانات :-**

إستندت الباحثة في جمع بيانات هذا البحث علي :-

- أ- بناء وتصميم إستمارة الإستبيان من قبل الباحثة لدي عينة البحث قيد البحث للتعرف علي نوعية الأنشطة الرياضية المناسبة التي يحرص عليها كبار السن من الجنسين من سن (٤٥-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة علي ممارستها بصفة دائمة . مرفق (١٠)
- ب- بناء وتصميم مقياس الإقضاء عن الذات لدي كبار السن من الممارسين للرياضة للجنسين من سن (٤٥-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة .

## خطوات بناء المقياس المقترح قيد البحث :-

تم وضع برنامج زمني لبناء وتصميم مقياس الإفشاء عن الذات لدى كبار السن من الممارسين للرياضة للجنسين من سن (٤٥-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة كما هو موضح في جدول (١) .

### جدول (١)

البرنامج الزمني للبناء وتصميم مقياس الإفشاء عن الذات لدى كبار السن من الممارسين للرياضة للجنسين من سن (٤٥-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة

م	البيان	الفترة الزمنية	
		من	إلى
١	عرض محاور المقياس المقترح البالغ عددها (١٠) عشر محاور في صورتها الأولى علي الخبراء البالغ عددهم (١٠) خبير .	٢٠٠٧/١٠/١٥	٢٠٠٧/١٠/٢٥
٢	عرض محاور المقياس المفتوح البالغ عددها (٦) محاور في صورتها الثانية علي الخبراء البالغ عددهم (١٠) خبير .	٢٠٠٧/١٠/٣٠	٢٠٠٧/١١/١٠
٣	عرض عبارات المقياس المقترح موزعة علي (٦) محاور علي الخبراء البالغ عددهم (١٠) خبير في صورته الأولى عدد العبارات (١٠٠) عبارة .	٢٠٠٧/١١/١٥	٢٠٠٧/١١/٢٥
٤	عرض عبارات المقياس المقترح موزعة علي (٦) محاور علي الخبراء البالغ عددهم (١٠) خبير في صورته الثانية عدد العبارات (٨٥) عبارة .	٢٠٠٧/١١/٣٠	٢٠٠٧/١٢/١٠
٥	إيجار المعاملات العلمية (الدراسات الاستطلاعية) حساب معامل الصدق للمقياس المقترح في صورته الثانية (٨٥) عبارة صدق الاتساق الداخلي .	٢٠٠٧/١٢/١٥	٢٠٠٧/١٢/٢٠
٦	تم استخلاص الصورة الثالثة للمقياس المقترح عدد عباراته (٦٨) عبارة .	٢٠٠٧/١٢/٢١	٢٠٠٧/١٢/٢٤
٧	تم استخلاص الصورة الرابعة للمقياس المقترح عدد عباراته (٦٠) عبارة .	٢٠٠٧/١٢/٢٥	٢٠٠٨/١/٢
٨	إيجاد معامل الثبات بطريقة ألفا للتجزئة التصفية للمقياس المقترح عدد عباراته (٦٠) عبارة .	٢٠٠٧/١٢/٢٥	٢٠٠٨/١/٢
٩	إيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه عدد عباراته (٦٠) عبارة .	٢٠٠٧/١٢/٢٥	٢٠٠٨/١/٢
١٠	التطبيق النهائي لكل من إستمارة الإمتييان والمقياس المقترح في صورته الرابعة والصورة النهائية عدد عباراته (٦٠) عبارة .	٢٠٠٨/١/٣	٢٠٠٧/١/٣١

يتضح من جدول (١) أن البرنامج الزمني لبناء وتصميم المقياس المقترح قد بدأ من ٢٠٠٧/١٠/١٥م وانتهى في ٢٠٠٨/١/٣١م أي لمدة أربع شهور تقريباً .  
وفيما يلي شرح لخطوات بناء وتصميم مقياس الإفشاء عن الذات لدى كبار السن من الممارسين للرياضة للجنسين من سن (٤٥-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة .

## ١- تحديد الهدف من المقياس المقترح قيد البحث :-

يتمثل ذلك في تحديد الهدف من بناء وتصميم وتقنين المقياس قيد البحث من أجل الوصول والتعرف علي المصادر الأولية لإقضاء الذات لدي كبار السن عينة البحث قيد البحث .

## ٢- تحديد محتوى المقياس قيد البحث :-

هذا وقد قامت الباحثة بالاستعانة ببعض المجالات لمصادر أولية وأساسية لجمع المادة العلمية عند بناء وتصميم المقياس قيد البحث ، وقد تمثلت المصادر في الجوانب التالية :-

- تحليل لبعض السجلات واللوائح الخاصة بكبار السن .
- المراجع والأبحاث والدراسات المرتبطة العربية والأجنبية بموضوع البحث .
- المقابلة الشخصية مع الخبراء والمتخصصين والمسؤولين في هذا المجال .
- الخبرة الشخصية .
- الشبكة الإلكترونية للمعلومات (الانترنت) .

## ٣- تحديد محاور المقياس المقترحة قيد البحث :-

قد توصلت الباحثة إلي عدد (١٠) عشر محاور وقد تمثلوا في الآتي :-

- ١- الجانب النفسي
- ٢- الجانب الإجتماعي
- ٣- الجانب الصحي
- ٤- جانب الحياة الأسرية
- ٥- الجانب البدني
- ٦- جانب الشخصية
- ٧- جانب الأسرار الخاصة
- ٨- الجانب الاقتصادي
- ٩- جانب الآراء والاتجاهات الدينية
- ١٠- جانب الطموحات المستقبلية . مرفق (١)

هذا وقد تم عرض المحاور في صورتها الأولى علي عدد (١٠) عشر خبراء متخصصين في هذا المجال ، وذلك في الفترة الزمنية من (١٥/١٠/٢٠٠٧، إلي ٢٥/١٠/٢٠٠٧) ، وذلك بهدف التعرف علي ما يلي :-

- مدى مناسبة المحاور الافتراضية للمقياس المقترح لعنوان البحث .
  - مدى كفاية المحاور الافتراضية للمقياس المقترح لعنوان البحث .
  - إجراء أي تعديلات ترونها مناسبة من تعديل أو إضافة أو دمج أو حذف .
  - ترتيب المحاور الافتراضية المقترحة حسب أهميتها لموضوع البحث .
  - تحديد الأهمية النسبية للمحاور الافتراضية ، وذلك بإعطاء درجة من (١٠) لكل محور .
  - إضافة مقترحات أخرى ترون سيادتكم إضافتها من محاور مناسبة لموضوع البحث .
- هذا وقد تم التوصل إلي عدد (٦) ست محاور للمقياس المقترح قيد البحث علي الخبراء في صورتها الثانية . مرفق (٢)

٤- إعداد جدول المواصفات لمحاور المقياس المقترح قيد البحث :-

- تم إعداد جدول المواصفات لمحاور المقياس المقترح قيد البحث ، وقد تم عرض محاور المقياس المقترح في صورتها الثانية علي عدد (١٠) خبراء متخصصين في هذا المجال وعدد المحاور المستخلصة للمقياس المقترح بعد رأي الخبراء عدد (٦) محاور ، وكان مطبق في الفترة الزمنية من (٢٠٠٧/١٠/٣٠) إلي (٢٠٠٧/١١/١٠) وذلك بهدف التعرف علي :-
- الموافقة علي المحاور المستخلصة في صورتها الثانية للمقياس المقترح قيد البحث .
  - عدم الموافقة علي المحاور المستخلصة في صورتها الثانية للمقياس المقترح قيد البحث .
  - مقترحات أخرى ترون سيادتكم إضافتها من محاور (مرفق (٢)

هذا وقد أسفر رأي الخبراء علي أهمية هذه المحاور وضرورة الاستفادة منها وتطبيقها لكونها محققة لأهداف البحث مع إجراء تعديل وعمل دمج لبعض المحاور وضم المحور الأول مع المحور الثاني ( الجانب النفسي والاجتماعي وحذف المحور الخامس (الجانب البدني) والمحور السادس (الشخصية) وحذف المحور الثامن (الجانب الاقتصادي) وإضافة محور (الجانب الرياضي) وتعديل المحور الثالث وإضافة (الجانب الصحي والاقتصادي) وتعديل المحور التاسع (جانب الآراء والاتجاهات و جدول (٢) يوضح الأهمية النسبية لمحاور المقياس المقترح قيد البحث في صورته الثانية .

جدول (٢)

الأهمية النسبية لمحاور المقياس المقترح في صورتها الثانية في ضوء رأي الخبراء

(ن=١٠)

م	المحاور	درجة الخبراء	الأهمية النسبية	الترتيب حسب الأهمية النسبية للمحاور
الأول	الجانب النفسي والاجتماعي	٣٧٠	٢٢,٩	١
الثاني	الجانب الرياضي	٢٩١	١٨,-	٢
الثالث	الجانب الصحي والاقتصادي	٢١٥	١٣,٣	٦
الرابع	جانب الحياة الأسرية	٢٣٦	١٤,٦	٥
الخامس	جانب الآراء والاتجاهات	٢٤٨	١٥,٤	٤
السادس	جانب الطموحات المستقبلية	٢٥٣	١٥,٦	٣
	المجموع	١٦١٣	% ١٠٠	--

يتضح من جدول (٢) أن أعلى نسبة في الأهمية النسبية كان محور الجانب النفسي والاجتماعي، حيث بلغ مجموع درجة الخبراء (٣٧٠) وكانت الأهمية النسبية (٢٢,٩) يليه في الترتيب المحور السادس جانب الطموحات المستقبلية في الترتيب الثاني ، وأن المحور الثالث الجانب الصحي والاقتصادي قد احتل الترتيب السادس ، حيث بلغت درجة الخبراء له (٢١٥) وكانت الأهمية النسبية (١٣,٣) و جدول (٣) يوضح التوزيع النسبي لعبارات المقياس المقترح قيد البحث علي المحاور وفقاً للأهمية النسبية في ضوء رأي الخبراء .

### جدول (٣)

التوزيع النسبي لعبارات المقياس المقترح قيد البحث علي المحاور  
وفقاً للأهمية النسبية لرأي الخبراء

(ن = ١٠)

المحاور البيان	المحور الأول الجانب النفسي والاجتماعي	المحور الثاني الجانب الرياضي	المحور الثالث الجانب الصحي والاقتصادي	المحور الرابع جانب الحياة الأسرية	المحور الخامس جانب الآراء والإتجاهات	المحور السادس جانب الطموحات المستقبلية	اجمالي العدد
الوزن النسبي	٢٢,٩	١٨,٠	١٣,٣	١٤,٦	١٥,٤	١٥,٦	%١٠٠
عدد العبارات	٢٣	١٨	١٤	١٤	١٥	١٦	١٠٠

يتضح من جدول (٣) أنه في ضوء الأهمية النسبية لرأي الخبراء قد تم تحديد عدد العبارات تحت كل محور وبذلك أصبح إجمالي عدد عبارات المقياس المقترح قيد البحث (١٠٠) مائة عبارة موزعة علي (٦) ست محاور .

#### ٥- إعداد العبارات وصياغتها للمقياس المقترح قيد البحث :-

بعد موافقة الخبراء علي محاور المقياس قيد البحث في صورتها الثانية ، قامت الباحثة بإعداد وكتابة وصياغة عبارات المقياس المقترح قيد البحث ، وقد إعتمدت الباحثة علي المصادر الأولية السالفة الذكر في الخطوة الثانية لبناء وتصميم المقياس ص ١٢ .

حيث إفتترضت الباحثة العدد الكلي لعبارات المقياس المقترح قيد البحث في صورته الأولي (١٠٠) مائة عبارة موزعة علي (٦) محاور مع مراعاة أن أسلوب صياغة العبارات متمشي مع مسمي كل محور وأن يتناسب معه بحيث يغطي عدد هذه العبارات الجوانب المراد التحقق منها مع مراعاة تناسب هذه العبارات مع طبيعة ومواصفات العينة المتمثلة في كبار السن للجنسين من سن (٤٥-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة . مرفق (٣)

هذا وقد تم عرض عبارات المقياس المقترح قيد البحث علي الخبراء المتخصصين في المجال البالغ عددهم (١٠) عشر خبراء في الفترة الزمنية من (٢٠٠٧/١١/١٥) إلي (٢٠٠٧/١١/٢٥) ، وذلك لإبداء الرأي علي النحو التالي :-

- الموافقة علي العبارات التي تنتمي لكل محور .
- عدم الموافقة علي العبارات التي لا تنتمي لأي محور .
- إجراء أي تعديلات ترونها مناسبة للعبارات من حيث أسلوب الصياغة أو التعديل أو الإضافة أو نقل العبارة لمحور آخر .
- مقترحات أخرى ترون سيادتكم إضافتها من عبارات .

وبعد إبداء رأي الخبراء لعبارات المقياس المقترح قيد البحث في صورته الأولى حيث قد بلغ عدد العبارات (١٠٠) مائة عبارة موزعة علي (٦) ست محاور ، قد تم حذف (١٥) خمسة عشر عبارة من عبارات المقياس المقترح قيد البحث ، وبذلك أصبح عدد العبارات (٨٥) خمسة وثمانون عبارة موزعة علي (٦) ست محاور في صورته الثانية وجدول (٤) يوضح ذلك . مرفق (٤)

#### جدول (٤)

### إجمالي عدد عبارات المقياس المقترح قيد البحث بعد استطلاع رأي الخبراء في صورته الأولى والثانية

(ن = ١٠)

إجمالي عدد العبارات	جانب الطموحات المستقبلية	جانب الآراء والاتجاهات	جانب الحياة الأسرية	الجانب الصحي	الجانب الرياضي	الجانب النفسي والاجتماعي	المحاور / المقياس المقترح قيد البحث
١٠٠	١٦	١٥	١٤	١٤	١٨	٢٣	الصورة الأولى
٨٥	١٤	١٣	١٢	١٢	١٦	١٨	الصورة الثانية

يتضح من جدول (٤) أنه قد تم إلغاء عدد (١٥) خمسة عشر عبارة لعدم مناسبتها في ضوء رأي الخبراء ، هذا وقد تم التوصل إلي الصورة الثانية للمقياس المقترح حيث بلغت عدد العبارات (٨٥) عبارة موزعة علي (٦) ست محاور ، وجدول (٥) يوضح ذلك .

#### جدول (٥)

### إجمالي أرقام العبارات المستبعدة في كل محور للمقياس المقترح

(ن = ١٠)

#### في صورته الأولى وفقاً لرأي الخبراء

م	المحاور	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المستبعدة	إجمالي عدد العبارات تحت كل محور
١	الجانب النفسي والاجتماعي	٦، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٣	٥	١٨
٢	الجانب الرياضي	٢٤، ٣٣	٢	١٦
٣	الجانب الصحي والاقتصادي	٤٩، ٥٥	٢	١٢
٤	جانب الحياة الأسرية	٥٦، ٦١	٢	١٢
٥	جانب الآراء والاتجاهات	٧٥، ٧٨	٢	١٣
٦	جانب الطموحات المستقبلية	٨٨، ١٠٠	٢	١٤
	المجموع	١٥ عبارة	١٥ عبارة	٨٥ عبارة

يتضح من جدول (٥) أن إجمالي عدد العبارات التي تم إستبعادها (١٥) خمسة عشر عبارة، حيث بلغ عدد العبارات التي تم إستبعادها للمحور الأول (٥) خمس عبارات ، بينما بلغ عدد العبارات التي تم إستبعادها لكل من المحور الثاني والمحور الثالث والمحور الرابع والمحور الخامس والمحور السادس عبارتين ، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس المقترح قيد البحث في صورته الثانية (٨٥) خمسة وثمانون عبارة في ضوء رأي الخبراء . مرفق (٤)

٦- إيجاد حساب المعاملات العلمية للمقياس المقترح قيد البحث :-

أولاً : حساب معامل الصدق للمقياس المقترح قيد البحث :-

تم استخدام كل من صدق المحكمين (صدق المحتوي) وصدق الإتساق الداخلي وذلك من خلال الدراسات الاستطلاعية .

- صدق المحكمين (صدق المحتوي) :-

قد تم عرض المقياس المقترح قيد البحث علي الخبراء المتخصصين في المجال البالغ عددهم (١٠) عشر خبراء ، وقد تم استبعاد عدد (١٥) خمسة عشر عبارة ، حيث بلغ إجمالي عدد العبارات للمقياس المقترح قيد البحث عدد (٨٥) خمسة وثمانون عبارة ، كما هو موضح في جدول (٤) وذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من (٢٠٠٧/١٢/١٥) إلي (٢٠٠٧/١٢/٢٨) .

- صدق الاتساق الداخلي :-

وقد تم حسابه باستخدام المعاملات العلمية التالية من خلال الدراسات الاستطلاعية للبحث

أ- معاملات إرتباط بين درجة كل عبارة بدرجة المحور التي تنتمي إليه .

ب- معاملات إرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس المقترح قيد البحث .

ج- معاملات إرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس المقترح قيد البحث وذلك من خلال الدراسة الإستطلاعية الثانية في الفترة الزمنية من (٢٠٠٧/١٢/١٥) إلي

(٢٠٠٧/١٢/٢٠) م . ويتضح ذلك من خلال جداول أرقام (٦) ، (٧) ، (٨) .

أ- إيجاد العلاقة بين درجة كل عبارة بدرجة المحور التي تنتمي إليه :-



جدول (٦)

معاملات إرتباط بين درجة كل عبارة بدرجة المحور

(ن = ٥٠)

التي تنتمي إليه للمقياس المقترح قيد البحث

م	الجانب النفسي والاجتماعي	م	الجانب الرياضي	م	الجانب الصحي والاقتصادي	م	جانب الحياة الأسرية	م	جانب الآراء والاتجاهات	م	جانب الطموحات المستقبلية
١	٠,٤٠٦	١٩	٠,٣٢١	٣٥	٠,٣٣٣	٤٧	٠,٣٠٥	٥٩	٠,٤٩٣	٧٢	٠,٤٦٢
٢	٠,٣٣٠	٢٠	٠,٣٨٩	٣٦	٠,١٣٢	٤٨	٠,٥٠١	٦٠	٠,٠٤٢	٧٣	٠,٣٢٣
٣	٠,١٨٠	٢١	٠,٦٩٠	٣٧	٠,٤٠٢	٤٩	٠,٣٢٢	٦١	٠,٦٨٨	٧٤	٠,٤٠٣
٤	٠,٠٧٩	٢٢	٠,٠٨٢	٣٨	٠,٣٧٥	٥٠	٠,٤٦١	٦٢	٠,٤٣٨	٧٥	٠,٠٩٩
٥	٠,٣٨٨	٢٣	٠,٤٠٢	٣٩	٠,٦٨٣	٥١	٠,٥٨٠	٦٣	٠,١١٥	٧٦	٠,٣٩٢
٦	٠,٣٢٧	٢٤	٠,٣٩٩	٤٠	٠,٣٩٠	٥٢	٠,٢٠١	٦٤	٠,٤٧٢	٧٧	٠,١٤٧
٧	٠,٤٧١	٢٥	٠,٥٨١	٤١	٠,٣٠٦	٥٣	٠,٤٣٢	٦٥	٠,٣٥١	٧٨	٠,٣٣٤
٨	٠,٦٠١	٢٦	٠,٣٢٦	٤٢	٠,٤٧٠	٥٤	٠,٣٨٢	٦٦	٠,٤٠٤	٧٩	٠,٧٨٨
٩	٠,١٠٠	٢٧	٠,٣٠٧	٤٣	٠,٣٩٢	٥٥	٠,٠٧٠	٦٧	٠,٣٢٤	٨٠	٠,٣٩٢
١٠	٠,٣٢٠	٢٨	٠,٤٨٨	٤٤	٠,١١٠	٥٦	٠,٣٩١	٦٨	٠,٧٠٠	٨١	٠,١٧٦
١١	٠,٤٦٠	٢٩	٠,٢٠٢	٤٥	٠,٤١٧	٥٧	٠,٤٠٥	٦٩	٠,٢٥٢	٨٢	٠,٤٦
١٢	٠,٢١٠	٣٠	٠,٤١٠	٤٦	٠,٣٢٥	٥٨	٠,٥٨٨	٧٠	٠,٣٦٦	٨٣	٠,٣٧٧
١٣	٠,٦٠٠	٣١	٠,١٧٠					٧١	٠,٤٧٢	٨٤	٠,٣٨٥
١٤	٠,٣٦٢	٣٢	٠,٤٢٢							٨٥	٠,٤٩٢
١٥	٠,٤٠٠	٣٣	٠,٣٢٨								
١٦	٠,٣٠٨	٣٤	٠,٣٩٥								
١٧	٠,٤٣٩										
١٨	٠,٣٩٦										

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٨٨)

يتضح من جدول (٦) أنه تم استبعاد عدد (١٧) سبعة عشر عبارة لأنها غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وأرقام العبارات (٣) ، (٤) ، (٩) ، (١٢) التي تنتمي للمحور الأول "الجانب النفسي والاجتماعي" ، وأرقام عبارات (٢٢) ، (٢٩) ، (٣١) التي تنتمي للمحور الثاني "الجانب الرياضي" وأرقام عبارات (٣٦) ، (٤٤) التي تنتمي للمحور الثالث "الجانب الصحي والاقتصادي" وأرقام عبارات (٥٢) ، (٥٥) التي تنتمي للمحور الرابع "جانب الحياة الأسرية" ، وأرقام عبارات (٦٠) ، (٦٣) ، (٦٩) التي تنتمي للمحور الخامس "جانب الآراء والاتجاهات" ، وأرقام عبارات (٧٥) ، (٧٧) ، (٨١) التي تنتمي للمحور السادس "جانب الطموحات المستقبلية" ، وبذلك أصبح المقياس المقترح في صورته الثالثة يتكون من (٦٨) عبارة موزعه علي (٦) ست محاور أساسية . مرفق (٥)

ب- أيجاد العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس :-

جدول (٧)

معاملات إرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

(ن = ٥٠)

للمقياس المقترح قيد البحث

م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط
١	٠,١٤٢	١٨	٠,٤٢٠	٣٥	٠,٣١٠	٥٢	٠,٢٩٦
٢	٠,٣١٥	١٩	٠,٣٩٧	٣٦	٠,٤٠٣	٥٣	٠,٤١٩
٣	٠,٢٩١	٢٠	٠,٥٢٢	٣٧	٠,٥٠١	٥٤	٠,٥٢١
٤	٠,٤٣٥	٢١	٠,١٧٥	٣٨	٠,٣٩٠	٥٥	٠,٤٣٣
٥	٠,٣٦٠	٢٢	٠,٤٠٢	٣٩	٠,٥٢٨	٥٦	٠,٣٦٤
٦	٠,١٩٩	٢٣	٠,٠٦٢	٤٠	٠,٣٠٢	٥٧	٠,٣٩٦
٧	٠,٥٠٨	٢٤	٠,٢٩٣	٤١	٠,٤٢٢	٥٨	٠,٥٠٠
٨	٠,٠٨٨	٢٥	٠,٣١٤	٤٢	٠,٣٦٥	٥٩	٠,٣١٦
٩	٠,٣٩٨	٢٦	٠,٣٤٨	٤٣	٠,٣٤٩	٦٠	٠,٢٩٥
١٠	٠,٤٣٦	٢٧	٠,١٦٧	٤٤	٠,٤١٧	٦١	٠,٣٠٥
١١	٠,٥٢٥	٢٨	٠,٥٠٢	٤٥	٠,٢٩٤	٦٢	٠,٤١٨
١٢	٠,٤٠١	٢٩	٠,٣٦١	٤٦	٠,٣١٣	٦٣	٠,٣٤٦
١٣	٠,٢٩٨	٣٠	٠,٥٢٣	٤٧	٠,٥٢٦	٦٤	٠,٢٨٩
١٤	٠,١١٣	٣١	٠,٤٣٧	٤٨	٠,٤٠٠	٦٥	٠,٣٠٠
١٥	٠,٥٢٤	٣٢	٠,٢٩٠	٤٩	٠,٣٦٢	٦٦	٠,٣٦٣
١٦	٠,٤١٦	٣٣	٠,٤٠٥	٥٠	٠,٣٤٧	٦٧	٠,٢٠٧
١٧	٠,٣٠٠	٣٤	٠,٢٩٧	٥١	٠,٤٠٤	٦٨	٠,٥٢٧

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٨٨)

يتضح من جدول (٧) أنه تم إستبعاد عدد (٨) ثمانية عبارات لأنها غير دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، وأرقام العبارات (١) ، (٦) ، (٨) ، (١٤) والتي تنتمي للمحور الأول "الجانب النفسي والإجتماعي" ، وأرقام عبارات (٢١) ، (٢٣) ، (٢٧) والتي تنتمي للمحور الثاني " الجانب الرياضي " والعبارة رقم (٦٧) والتي تنتمي للمحور السادس " جانب الطموحات المستقبلية ، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس المقترح في صورته الرابعة (٦٠) عبارة مرفق (٦) .

ج- أيجاد العلاقة بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس المقترح :-

جدول (٨)

معاملات ارتباط درجة كل محور والدرجة الكلية  
للمقياس المقترح قيد البحث

(ن = ٥٠)

م	معامل الارتباط	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	٠,٥٧٦	١٠	الجانب النفسي والاجتماعي
٢	٠,٥٩٢	١٠	الجانب الرياضي
٣	٠,٦٠١	١٠	الجانب الصحي والاقتصادي
٤	٠,٥٢٢	١٠	جانب الحياة الأسرية
٥	٠,٥٨٣	١٠	جانب الآراء والاتجاهات
٦	٠,٥٣٢	١٠	جانب الطموحات المستقبلية

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٨٨)

يتضح من جدول (٨) أن عدد عبارات المقياس المقترح الموزعة علي (٦) ست محاور قد بلغ (١٠) عبارات لكل محور وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية (الصورة الرابعة) يتكون من (٦٠) ستون عبارة ، حيث يتراوح معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس المقترح؛ قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٦٠١ - ٠,٥٢٢) ، مما يدل علي أنه ذو معامل صدق عالي ٠ مرفق (٦)

ثانياً : حساب معامل الثبات :-

تم استخدام ما يلي :

أ- طريقة الفاكرونباخ للتجزئة النصفية .

ب- طريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه .

أ- الفاكرونباخ للتجزئة النصفية :-

تم استخدام طريقة الفاكرونباخ للتجزئة النصفية للمقياس المقترح قيد البحث في صورته

الرابعة (الصورة النهائية) عدد عباراته (٦٠) عبارة مرفق (٦) وجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩)

طريقة معامل الفاكرونباخ للتجزئة النصفية لحساب معامل الثبات للمقياس المقترح في صورته الرابعة (الصورة النهائية)

(ن = ٥٠)

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزأين	٠,٤٩٢٨
معامل جتمان للتجزئة النصفية	٠,٦٧٩٠
عدد عبارات الجزء الأول	٣٠ عبارة
عدد عبارات الجزء الثاني	٣٠ عبارة
معامل ألفا للجزء الأول	٠,٧٧٥٢
معامل ألفا للجزء الثاني	٠,٦٠٤٢

يتضح من جدول (٩) أن معامل جتمان للتجزئة النصفية قد بلغ (٠,٦٧٩٠) ، وأن معامل الفاكرونباخ للجزء الأول قد بلغ (٠,٧٧٥٢) ، ومعامل ألفا للجزء الثاني قد بلغ (٠,٦٠٤٢) ، وهي معاملات ثبات مقبولة ، مما يدل على أن المقياس المقترح ذو معامل ثبات عالي .  
ب- تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه :-

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني على محاور المقياس المقترح قيد البحث

(ن = ٥٠)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	الدلالة
		م	م	م	م		
١	الجانب النفسي والاجتماعي	٢٣,٩٢	٢,١٧	٢٣,٩٩	٢,١٩	٠,٥٧٦	دال
٢	الجانب الرياضي	٢٤,٠٦	٢,٢٣	٢٤,١٨	٢,٢٩	٠,٦٠٢	دال
٣	الجانب الصحي والاقتصادي	٢١,٧٨	٢,٠٣	٢١,٩٠	٢,١٠	٠,٤٩٨	دال
٤	جانب الحياة الأسرية	٢٤,٨٨	٢,٠-	٢٤,٩٥	٢,١١	٠,٣٧١	دال
٥	جانب الآراء والاتجاهات	٢٤,١٧	٢,١٣	٢٤,٢٨	٢,٢٠	٠,٤٠٦	دال
٦	جانب الطموحات المستقبلية	٢٣,٤٦	٢,٠١	٢٣,٥٥	٢,٠٧	٠,٥٧٨	دال

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٨٨)

يتضح من جدول (١٠) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني على محاور المقياس المقترح قيد البحث ، مما يدل على درجة ثبات المقياس وأنه صالح للتطبيق على عينة البحث قيد البحث وذلك في الفترة الزمنية من (٢٠٠٧/١٢/٢٥) إلى (٢٠٠٨/١/٢) م.

٧- التطبيق النهائي لإستمارة الإستبيان والمقياس المقترح قيد البحث في صورته الرابعة (الصورة النهائية) بعد تقنيه علي عينة البحث :-

تم تطبيق إستمارة الإستبيان والمقياس المقترح في صورته الرابعة (الصورة النهائية) حيث بلغت عدد عباراته (٦٠) ستون عبارة موزعة علي (٦) ست محاور علي عينة البحث قيد البحث البالغ عددهم (٤٠٠) رجل وسيدة من كبار السن مسحوبة بطريقة عمدية عشوائية من (٦) ست أندية وهم النادي الأهلي ونادي القاهرة الرياضي ونادي الزمالك ونادي الترسانة ونادي الزهور ونادي الشمس ، وذلك في الفترة الزمنية من (٢٠٠٨/١/٣) إلي (٢٠٠٨/١/٣١) . مرفق (٦) ، مرفق (١٠) .

٨- تحديد مفتاح التصحيح للمقياس المقترح قيد البحث :-

من خلال إطلاع الباحثة علي الكتب والمراجع العلمية العربية والأجنبية والمتخصصة في هذا المجال وفي ضوء إستطلاع رأي الخبراء المتخصصين في المجال ، قد تم التوصل إلي عمل مفتاح للمقياس المقترح قيد البحث في صورته النهائية ، حيث بلغ عدد عباراته (٦٠) ستون عبارة وأن أعلي درجة له قد بلغت (١٨٠) درجة وأقل درجة (٦٠) درجة ، علماً بأن الباحثة قد إستعانت بميزان ثلاثي (أوافق - أوافق إلي حد ما - لا أوافق) ، وقد أعطت الباحثة (٣) ثلاثة درجات في حالة الإجابة الصحيحة أوافق إذا كانت العبارة موجبة ، ولا أوافق إذا كانت العبارة سالبة ، وتعطي (٢) درجتان إذا كانت الإجابة أوافق إلي حد ما ، وكانت علي النحو التالي ، (٣-٢-١) ، (١-٢-٣) ، مرفق (٧)

٩- جمع البيانات وتصنيفها وتبويبها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً :-

قامت الباحثة بعد إجراء التطبيق النهائي للمقياس المقترح قيد البحث في صورته النهائية وإستمارة الإستبيان علي عينة البحث بجمع البيانات وتصنيفها وتبويبها وجدولتها حتي يتم إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة للنتائج المستخلصة بعد التطبيق .

١٠- الدرجات المعيارية بإستخدام الدرجة المئينية:-

تم إستخدام المعادلات الخاصة بالدرجات المعيارية بإستخدام الدرجة المئينية لتحويل الدرجات الخام إلي درجات مئينية للمقياس المقترح قيد البحث علي عينة البحث البالغ عددهم (٤٠٠) رجل وسيدة من كبار السن سن (٤٠-٥٥) (٥٦-٦٥) سنة . مرفق (٨)

١١- إعداد جدول المستويات للمقياس المقترح قيد البحث :-

تم إعداد جدول المستويات للمقياس المقترح قيد البحث في ضوء جدول الدرجات المعيارية بناءً علي الجنس من الرجال والسيدات لكبار السن بإستخدام الدرجة المئينية . مرفق (٩)

١٢- الخطة المعالجة الإحصائية المستخدمة والمناسبة لطبيعة النتائج المستخلصة بعد التطبيق النهائي لإستمارة الإستبيان والمقياس المقترح قيد البحث :-  
قامت الباحثة بإستخدام خطة ومعالجة إحصائية مناسبة لطبيعة النتائج المستخلصة بعد تطبيق إستمارة الإستبيان والمقياس المقترح قيد البحث في صورته النهائية وقد تمثلت في الآتي :-

- المتوسط الحسابي
  - الانحراف المعياري
  - النسب المئوية
  - معامل الارتباط
  - معامل الالتواء
  - حساب معامل الصدق :-
  - أ- صدق المحكمين (صدق المحتوي) .
  - ب- صدق الاتساق الداخلي .
  - حساب معامل الثبات وذلك عن طريقة :-
  - أ- معامل الفايرونباخ للتجزئة النصفية "Alpha Coefficient" .
  - ب- تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه "Test Re- Test" .
  - الدرجات المعيارية بإستخدام الدرجة المئينية .
- عرض نتائج البحث :-**

- التعرف على مستوى عينة البحث في إستجاباتهم علي محاور المقياس المقترح قيد البحث وجدول (١١) يوضح ذلك .

#### جدول (١١)

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإستجابات عينة البحث من كبار السن (رجال /سيئات) من سن (٤٠-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة علي محاور المقياس المقترح قيد البحث**

(ن = ٤٠٠)

م	المحاور	الرجال (ن = ٢٠٠)			سيئات (ن = ٢٠٠)		
		س	م	ل	س	م	ل
١	الجانب النفسي والإجتماعي	٢٤,٨٤	٢,٤٠	-٠,٨٠٩	٢٤,٥٦	٢,٦٠	٠,٦٦٣
٢	الجانب الرياضي	٢٥, -	٢,٣٧	٠,٠١٠	٢٤,٤٨	٢,٤٠	٠,٢٨٧
٣	الجانب الصحي والاقتصادي	٢٢,٩٧	٢,٢٨	٠,٢٥٣	٢٢,٣٧	٢,٤١	٠,٠٤٨
٤	جانب الحياة الأسرية	٢٥,١٥	٢,٢٠	٠,٠١٤	٢٤,٨١	٢,٢٣	٠,١٨٨
٥	جانب الآراء والإتجاهات	٢٥,١٢	٢,٤١	٠,٩٧٨	٢٥,٣١	٢,٣٨	-١,٠٤
٦	جانب الطموحات المستقبلية	٢٤,٥١	٢,١٥	٠,١٦٤	٢٤,٧٢	١,٩٤	٠,٠٤٦

يتضح من جدول (١١) أن :-

- تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لذي عينة البحث (رجال/سيدات) في إستجاباتهم علي محاور المقياس المقترح قيد البحث ، حيث جاءت أعلى قيمة لمتوسط حسابي لذي عينة الرجال في إستجاباتهم علي المحور الرابع (جانب الحياة الأسرية ) بقيمة (٢٥,١٥) وبإنحراف معياري (٢,٢٠) ، بينما جاء أعلى متوسط حسابي لذي عينة السيدات في إستجاباتهم علي المحور الخامس (جانب الآراء والإتجاهات) بمتوسط حسابي قد بلغ (٢٥,٣١) وبإنحراف معياري (٢,٣٨) .

- قد جاء أقل متوسط حسابي لذي عينة الرجال علي المحور الثالث (الجانب الصحي والاقتصادي) قد بلغ (٢٢,٩٧) وبإنحراف معياري (٢,٢٨) ، وأيضاً جاءت نفس النتيجة لذي عينة السيدات علي نفس المحور بمتوسط حسابي (٢٢,٣٧) وبإنحراف معياري (٢,٤١) .  
- دراسة الفروق في إستجابات عينة البحث علي محاور المقياس المقترح قيد البحث وفقاً للجنس و جدول (١٢) يوضح ذلك .

#### جدول (١٣)

دلالة الفروق في إستجابات عينة البحث من كبار السن (رجال - سيدات)  
في إستجاباتهم علي محاور المقياس المقترح قيد البحث

(ن = ٤٠٠)

م	المحاور	رجال (ن=٣٠٠)		سيدات (ن=٣٠٠)		الذلالة
		س	م	س	م	
١	الجانب النفسي والإجتماعي	٢٤,٨٤	٢,٤٠	٢٤,٥٦	٢,٦٠	غير دال
٢	الجانب الرياضي	٢٥,٠	٢,٣٧	٢٤,٤٨	٢,٤٠	دال
٣	الجانب الصحي والاقتصادي	٢٢,٩٧	٢,٢٨	٢٢,٣٧	٢,٤١	دال
٤	جانب الحياة الأسرية	٢٥,١٥	٢,٢٠	٢٤,٨١	٢,٢٣	غير دال
٥	جانب الآراء والإتجاهات	٢٥,١٢	٢,٤١	٢٥,٣١	٢,٣٨	غير دال
٦	جانب الطموحات المستقبلية	٢٤,٥١	٢,١٥	٢٤,٧٢	١,٩٤	غير دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦) .

يتضح من جدول (١٢) أن :-

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ، (رجال/سيدات) في إستجاباتهم علي المحور الثاني (الجانب الرياضي) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢٥,٠) وبإنحراف معياري (٢,٣٧) والمحرور الثالث (الجانب الصحي والاقتصادي) لصالح عينة الرجال ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢٢,٩٧) وبإنحراف معياري (٢,٢٨) .

- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (رجال / سيدات) في إستجاباتهم علي باقي محاور المقياس المقترح قيد البحث .

- التعرف على مستوي عينة البحث لكبار السن من الجنسين من سن (٤٥-٥٥) سنة  
على محاور المقياس المقترح قيد البحث وجدول (١٢) يوضح ذلك .

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى عينة البحث

من كبار السن (رجال / سيدات) من سن (٤٥-٥٥) سنة

على محاور المقياس المقترح قيد البحث

(ن = ٣١٥)

م	المحاور	رجال (ن = ١١٠)			سيدات (ن = ١٠٥)		
		س	م	ل	س	م	ل
١	الجانب النفسي والاجتماعي	٢٤,٥٥	٢,٦٠	٠,٧٣٤	٢٤,٦٦	٢,٥٥	٠,٧٤٨
٢	الجانب الرياضي	٢٤,٥٤	٢,٣٥	٠,٢٦٤	٢٤,٥٠	٢,٣٩	٠,٢٤٨
٣	الجانب الصحي والاقتصادي	٢٢,٤٧	٢,٤١	٠,١٤٥	٢٢,٤٣	٢,٤٢	٠,٠٧٨
٤	جانب الحياة الأسرية	٢٤,٨٨	٢,٢٧	٠,١٥١	٢٤,٧٩	٢,٢٠	٠,١٧٢
٥	جانب الآراء والاتجاهات	٢٥,٣٠	٢,٤١	٠,٩٨٧	٢٥,٣٠	٢,٤٢	٠,٩٩٨
٦	جانب الطموحات المستقبلية	٢٤,٧٠	١,٩٣	٠,٢٥٢	٢٤,٧٢	٢,٠٢	٠,١٠٥

يتضح من جدول (١٣) أن :-

- تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لدى عينة البحث (رجال/سيدات) للمرحلة العمرية (٤٥-٥٥) سنة ، حيث جاء أعلى متوسط حسابي لدى عينة الرجال في إستجاباتهم على المحور الخامس (جانب الآراء والاتجاهات) بمتوسط حسابي (٢٥,٣٠) وبانحراف معياري (٢,٤١) ، كما جاءت إستجابة السيدات أعلى قيمة أيضاً على نفس هذا المحور بمتوسط حسابي (٢٥,٣٠) وبانحراف معياري (٢,٤٢) .

- كما جاء أقل متوسط حسابي لدى عينة الرجال في إستجاباتهم على المحور الثالث (الجانب الصحي والاقتصادي) بمتوسط حسابي (٢٢,٤٧) وبانحراف معياري (٢,٤١) ، وأيضاً جاءت لدى عينة السيدات أقل متوسط حسابي لنفس المحور بقيمة (٢٢,٤٣) وبانحراف معياري (٢,٤٢) .



- دراسة الفروق في إستجابات عينة البحث لكبار السن من الجنسين من سن (٤٥-٥٥) سنة علي محاور المقياس المقترح وجدول (١٤) يوضح ذلك .

جدول (١٤)

دلالة الفروق في إستجابات عينة البحث علي محاور المقياس المقترح لكبار السن  
(رجال / سيدات) للمرحلة السنية (٤٥-٥٥) سنة

(ن = ٣١٥)

م	المحاور	رجال (ن=١١٠)		سيدات (ن=١٠٥)		قيمة (ت)	الدلالة
		م	س	م	س		
١	الجانب النفسي والإجتماعي	٢٤,٥٥	٢٤,٦٠	٢٤,٦٦	٢,٥٥	٠,٣١٤	غير دال
٢	الجانب الرياضي	٢٤,٥٤	٢,٣٥	٢٤,٥٠	٢,٣٩	٠,١١٦	غير دال
٣	الجانب الصحي والاقتصادي	٢٢,٤٧	٢,٤١	٢٢,٤٣	٢,٤٢	٠,١١٤	غير دال
٤	جانب الحياة الأسرية	٢٤,٨٨	٢,٢٧	٢٤,٧٩	٢,٢٠	٠,٣١٠	غير دال
٥	جانب الآراء والإتجاهات	٢٥,٣٠	٢,٤١	٢٥,٣٠	٢,٤٢	٠,٠١٥	غير دال
٦	جانب الطموحات المستقبلية	٢٤,٧٠	١,٩٣	٢٤,٧٢	٢,٠٢	٠,٠٥٩	غير دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦) .

- يتضح من جدول (١٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ،  
(رجال/سيدات) في المرحلة العمرية من سن (٤٥-٥٥) سنة في إستجاباتهم علي محاور  
المقياس المقترح قيد البحث لدي كبار السن .

- التعرف علي مستوى إستجابة عينة البحث لكبار السن من الجنسين من سن (٥٦-٦٥) سنة علي محاور المقياس المقترح قيد البحث وجدول (١٥) يوضح ذلك .

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمحاور المقياس المقترح

لدي عينة البحث من كبار السن (رجال / سيدات)

للمرحلة السنية (٥٦-٦٥) سنة

(ن = ١٨٥)

م	المحاور	رجال (ن = ٩٠)			سيدات (ن = ٩٥)		
		س	م	ل	س	م	ل
١	الجانب النفسي والإجتماعي	٢٥,٢٧	١,٩٩	٠,٦٦٣	٢٤,٤٤	٢,٦٧	٠,٥٨٢
٢	الجانب الرياضي	٢٥,٧٠	٢,٢٥	٠,٣٥١	٢٤,٤٥	٢,٤٣	٠,٣٣٣
٣	الجانب الصحي والاقتصادي	٢٣,٧٢	١,٨٥	٠,١١٠	٢٢,٣٠	٢,٤١	٠,٠١٧
٤	جانب الحياة الأسرية	٢٥,٥٦	٢,٠٤	٠,٢١٦	٢٤,٨٤	٢,٨٠	٠,٢٠٤
٥	جانب الآراء والإتجاهات	٢٤,٨٥	٢,٣٩	-١,٠٢	٢٥,٣١	٢,٣٥	-١,١٢
٦	جانب الطموحات المستقبلية	٢٤,٢٢	٢,٤٢	٠,٣٥١	٢٤,٧٢	١,٨٧	٠,٢٥٩

يتضح من جدول (١٥) أن :-

- أعلى متوسط حسابي لدي عينة الرجال للمرحلة العمرية (٥٦-٦٥) سنة في إستجاباتهم علي المحور الرابع (جانب الحياة الأسرية) بمتوسط حسابي (٢٥,٥٦) وبإنحراف معياري (٢,٠٤) ، بينما جاء أعلى متوسط حسابي لدي عينة السيدات في إستجاباتهم علي المحور الخامس (جانب الآراء والإتجاهات) بمتوسط حسابي (٢٥,٣١) وبإنحراف معياري (٢,٣٥) .

- كما جاء أقل متوسط حسابي لدي عينة الرجال في إستجاباتهم علي المحور الثالث (الجانب الصحي والاقتصادي) ، وأيضاً جاء لنفس المحور لدي عينة السيدات أقل متوسط حسابي بقيمة (٢٢,٣٠) وإنحراف معياري (٢,٤١) .

- دراسة الفروق في إستجابات عينة البحث لكبار السن من الجنسين للمرحلة السنوية (٥٦-٦٥) سنة علي محاور المقياس المقترح قيد البحث وجدول (١٦) يوضح ذلك .

#### جدول (١٦)

#### دلالة الفروق في إستجابات عينة البحث علي محاور المقياس المقترح

#### لكبار السن من الجنسين للمرحلة السنوية (٥٦-٦٥) سنة

(ن = ١٨٥)

م	المحاور	رجال (ن=٩٠)		سيدات (ن=٩٥)		الذلالة
		س	م	س	م	
١	الجانب النفسي والإجتماعي	٢٥,٢٧	١,٩٩	٢٤,٤٤	٢,٦٧	٢,٢٩
٢	الجانب الرياضي	٢٥,٧٠	٢,٢٥	٢٤,٤٥	٢,٤٣	٣,٤٨
٣	الجانب الصحي والاقتصادي	٢٣,٧٢	١,٨٥	٢٢,٣٠	٢,٤١	٤,٢٩
٤	جانب الحياة الأسرية	٢٥,٥٦	٢,٠٤	٢٤,٨٤	٢,٨٠	٢,١٨
٥	جانب الآراء والإتجاهات	٢٤,٨٥	٢,٣٩	٢٥,٣١	٢,٣٥	١,٢٩
٦	جانب الطموحات المستقبلية	٢٤,٢٢	٢,٤٢	٢٤,٧٢	١,٨٧	١,٥٤

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦)

يتضح من جدول (١٦) أن :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات عينة البحث (رجال/سيدات) للمرحلة السنوية (٥٦-٦٥) سنة في إستجاباتهم علي المحور الأول (الجانب النفسي الإجتماعي) والمحور الثاني (الجانب الرياضي) والمحور الثالث (الجانب الصحي والاقتصادي) والمحور الرابع (جانب الحياة الأسرية) لصالح عينة الرجال من سن (٥٦-٦٥) سنة .
- بينما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث (رجال / سيدات) في إستجاباتهم علي المحورين الخامس والسادس (جانب الآراء والإتجاهات) و (جانب الطموحات المستقبلية) .

- دراسة الفروق بين عينة البحث رجال وفقاً للمرحلة العمرية علي محاور المقياس المقترح قيد البحث وجدول (١٧) يوضح ذلك .

جدول (١٧)

دلالة الفروق لدي عينة الرجال من كبار السن في إستجاباتهم علي محاور المقياس المقترح وفقاً للعمر الزمني من سن (٤٥-٥٥) . (٥٦-٦٥) سنة

(ن = ٣٠٠)

م	المحاور	رجال (ن=١١٠)		سيدات (ن=١٠٥)		المدالة	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع		
١	الجانب النفسي والاجتماعي	٢٤,٥٥	٢,٦٠	٢٥,٢٧	١,٩٩	دال	٢,٠٨
٢	الجانب الرياضي	٢٤,٥٤	٢,٣٥	٢٥,٧٠	٢,٢٥	دال	٣,٤٦
٣	الجانب الصحي والاقتصادي	٢٢,٤٧	٢,٤١	٢٣,٧٢	١,٨٥	دال	٣,٩١
٤	جانب الحياة الأسرية	٢٤,٨٨	٢,٢٧	٢٥,٥٦	٢,٠٤	دال	٢,١٥
٥	جانب الآراء والاتجاهات	٢٥,٣٠	٢,٤١	٢٤,٨٥	٢,٣٩	غير دال	١,٢٩
٦	جانب الطموحات المستقبلية	٢٤,٧٠	١,٩٣	٢٤,٢٢	٢,٤٢	غير دال	١,٥٦

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦)

يتضح من جدول (١٧) أن :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الرجال للمرحلة العمرية (٤٥-٥٥) سنة و(٥٦-٦٥) سنة في إستجاباتهم علي المحور الأول (الجانب النفس والاجتماعي) والمحور الثاني ( الجانب الرياضي ) والمحور الثالث ( الجانب الصحي والاقتصادي) والمحور الرابع (جانب الحياة الأسرية ) ، وذلك لصالح عينة الرجال من سن (٥٦-٦٥) سنة .
- بينما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لدي عينة الرجال قيد البحث وفقاً للمراحل العمرية من سن (٤٥-٥٥) سنة و (٥٦-٦٥) سنة في إستجاباتهم علي المحورين الخامس (جانب الآراء والاتجاهات) والسادس (جانب الطموحات المستقبلية) .

- دراسة الفروق بين عينة البحث سيدات وفقاً للمرحلة العمرية علي محاور المقياس المقترح قيد البحث وجدول (١٨) يوضح ذلك .

جدول (١٨)

دلالة الفروق لدي عينة السيدات من كبار السن في إستجاباتهم علي محاور المقياس المقترح وفقاً للعمر الزمني من سن (٤٥-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة .

(ن = ٣٠٠)

م	المحاور	سيدات سن (٥٥-٤٥) سنة		سيدات سن (٦٥-٥٦) سنة		الدالة
		س	م	س	م	
١	الجانب النفسي والاجتماعي	٢٤,٦٦	٢,٥٥	٢٤,٤٤	٢,٦٧	غير دال ٠,٦٠٧
٢	الجانب الرياضي	٢٤,٥٠	٢,٣٩	٢٤,٤٥	٢,٤٣	غير دال ٠,١٥٣
٣	الجانب الصحي والاقتصادي	٢٢,٤٣	٢,٤٢	٢٢,٣٠	٢,٤١	غير دال ٠,٣٨٧
٤	جانب الحياة الأسرية	٢٤,٧٩	٢,٢٠	٢٤,٨٤	٢,٨٠	غير دال ٠,١٦٣
٥	جانب الآراء والاتجاهات	٢٥,٣٠	٢,٤٢	٢٥,٣١	٢,٣٥	غير دال ٠,٠٣٣
٦	جانب الطموحات المستقبلية	٢٤,٧٢	٢,٠٢	٢٤,٧٢	١,٨٧	غير دال ٠,٠٠٩

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦) .

يتضح من جدول (١٨) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات عينة البحث سيدات للمرحلتين العمريتين (٥٥-٤٥) سنة ، (٦٥-٥٦) سنة في إستجاباتهم علي جميع محاور المقياس البالغ عددها (٦) ست محاور .

- التعرف علي نوعية الأنشطة الرياضية المناسبة لكبار السن من الجنسين من سن (٤٠-٥٥) ، (٥٦-٦٥) سنة .

جدول (١٩)

التكرارات والنسب المئوية لنوعية الأنشطة الرياضية التي يمارسها كبار السن من الجنسين بصفة دائمة

(ن = ٣٠٠) رجال

(ن = ٣٠٠) سيدات

م	الأنشطة الرياضية المقترحة	رجال		سيدات	
		ك	%	ك	%
١	المشي	٣٠	%١٥	٨٠	%٤٠
٢	الجري بخطوات واسعة	٧٠	%٣٥	١٠	%٥
٣	أداء تمرينات بالمنزل مع ذاتك	--	--	٢٠	%١٠
٤	أداء تمرينات في صالة تدريب	--	--	٣٠	%١٥
٥	أداء تمرينات علي الأجهزة بالمنزل	٢٠	%١٠	٢٠	%١٠
٦	أداء تمرينات علي الأجهزة في صالة تدريب	٢٥	%١٢,٥	١٥	%٧,٥
٧	أداء تمرينات من خلال مشاهدة التلفزيون	--	--	١٠	%٥
٨	أداء تمرينات من خلال سماع الراديو	١٠	%٥	٦	%٢
٩	أداء تمرينات من خلال مشاهدة شرائط الفيديو	١٠	%٥	١٥	%٧,٥
١٠	أداء تمرينات بالمنزل مع شخص آخر	١٠	%٥	٦	%٢
١١	ممارسة أنشطة رياضية أخرى	٢٥	%١٢,٥	٣	%١
-	الإجمالي	٢٠٠	%١٠٠	٢٠٠	%١٠٠

يتضح من جدول (١٩) أن :

- أعلى نسبة إشتراك لدي عينة الرجال لممارسة النشاط الرياضي جاءت في (ممارسة الجري بخطوات واسعة) بنسبة مئوية (٣٥%) ، كما جاء أعلى نسبة إشتراك لدي عينة السيدات (ممارسة المشي) بنسبة مئوية (٤٠%) .
- بينما جاءت أقل نسبة إشتراك لدي عينة الرجال بنسبة مئوية (٥%) في الأنشطة من خلال سماع الراديو أو مشاهدة التلفزيون أو مع شخص رقيق آخر بالمنزل ، وجاءت أقل نسبة لدي عينة السيدات بنسبة (٥%) في الأنشطة (الجري - الممارسة من خلال مشاهدة التلفزيون) .

## مناقشة نتائج البحث وتفسيرها :-

تم مناقشة نتائج البحث من منطلقين أساسيين ، الأول هو الإطار النظري والثاني يتمثل في الدراسات المرتبطة العربية والأجنبية علي النحو التالي :-

- يتضح من جداول أرقام (٦) ، (٧) ، (٨) أنه تم حساب معامل الصدق للمقياس المقترح قيد البحث باستخدام صدق المحكمين (صدق المحتوي) واستخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي حيث تراوح معامل الصدق ما بين (٠,٦٠١ - ٠,٥٢٢) مما يدل علي أنه ذو معامل صدق عالي .

- يتضح من جدول (٩) أنه تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة معامل الفاكرونباخ للتجزئة النصفية ، فقد تراوح ما بين (٠,٦٠٤٢) و (٠,٧٧٥٢) مما يدل علي أنه ذو معامل ثبات عالي .

- يتضح من جدول (١٠) أنه تم حساب معامل الثبات باستخدام تطبيق المقياس المقترح قيد البحث وإعادة تطبيقه علي عينة البحث ، علي محاور المقياس وقد دل علي أنه ذو معامل ثبات عالي وأنه صالح للتطبيق .

- يتضح من جداول أرقام (١١) ، (١٢) أن هناك فروق دالة إحصائياً في الاستجابات لصالح الرجال عن السيدات في المحورين الثاني والثالث وهما الجانب الرياضي والجانب الصحي والاقتصادي، وهذا يرجع إلي أهمية ممارسة النشاط الرياضي والتمتع بصحة جيدة من أجل المحافظة عليها وإتاحة فرص أفضل للرجال للممارسة الرياضية عن السيدات، وهذا يتفق مع دراسة كلاً من محمد أمين عبد السلام عام (٢٠٠٦) (٢٠)، وأحمد حلمي محمد قورة عام (٢٠٠٦) (١) ، ومحمد سيد هاشم عام (٢٠٠٦) (٢١) ، و "فرنانديز بالستيروس" "Fernandez - Bellesteros" عام (٢٠٠١) (٣٩) .

- يتضح من جداول أرقام (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٦) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (رجال / سيدات) في المرحلة العمرية من سن (٤٥-٥٥) سنة في استجاباتهم علي محاور المقياس لدي كبار السن وهذا يرجع إلي أهمية الجوانب النفسية والإجتماعية والرياضية والصحية والحياة الأسرية والطموحات المستقبلية وهذا يتفق مع دراسة كلاً من يحيى إبراهيم عبد الهادي عام (٢٠٠٢) ، (٢٦) وهاشم عدنان الكيلاني (٢٠٠١) (٢٤) علي أهمية النشاط البدني والرياضي لدي كبار السن والعمل علي الممارسة بصفة دائمة .

- يتضح من جداول أرقام (١٧) ، (١٨) أن هناك فروق دالة إحصائياً لصالح الرجال للمرحلة العمرية (٤٥-٥٥) سنة و(٥٦-٦٥) سنة في معظم محاور المقياس ، أما بالنسبة للسيدات لا توجد فروق دالة إحصائياً للمرحلتين (٤٥-٥٥) سنة و(٥٦-٦٥) سنة للسيدات في جميع محاور المقياس وهذا يتفق مع دراسة كلاً من " أليس ستاثي " وآخرون " Stathi,

"Alice et al " عام (٢٠٠٢) (٣٣) و " باربراها وكنز وآخرون Haw kins , Barbro " et al " عام (٢٠٠٤) (٣٠) " يامادا نوريكو " Yamada , Noriko " عام (٢٠٠٠) (٣٥) . حيث تري الباحثة أهمية تقبل المسن والمسنة لذاتهم وأن يكون لديه القدرة علي التكيف والتوائم والانسجام مع ذاته ومع أفراد أسرته وما كل ما يحيط به من أفراد وأصدقاء .

- يتضح من جدول (١٩) أنه يوجد إقبال من عينة البحث علي ممارسة بعض الأنشطة الرياضية بصفة دائمة إلي حد ما من الرجال والسيدات وأن ممارسة المشي قد احتلت الترتيب الأول لهما ، وذلك يرجع إلي أهمية المشي ولما له من فائدة وعائد صحي ونفسي وإجتماعي وذلك من أجل مواصلة الحياة والتعايش برضا ونفس مستقرة والإقبال علي الحياة بحسب وأن يتمتعوا بإستقرار إجتماعي سوي وإيجابي وهذا يتفق مع دراسة كلاً من نبيلة أمين علي أبو زيد عام (٢٠٠٧) (٢٣) وأحمد حلمي محمد قورة عام (٢٠٠٦) (١) وفريدة عبد الحميد (٢٠٠١) (١٤) .

- تري كلاً من هدي عدنان الكيلاني عام (٢٠٠١) وحامد زهران عام (٢٠٠٥) أن مرحلة كبار السن لا تعني تغيرات فسيولوجية وبيولوجية فقط ، بسبب التقدم في العمر الزمني، ولكنها ظاهرة إجتماعية ونفسية ، فيجب التغلب علي كل المشاكل والصعوبات التي تواجههم من أجل أن يحيو حياة سعيدة ومستقرة ، وذلك من خلال تفريغ ما بداخلهم من المشاعر والأحاسيس الفياضة لديهم بصفة مستمرة مع ذاتهم ومع كل ما يحيط بهم من أفراد (٢٥ : ٧٩) ، (٦ : ٤٦٥) .

#### **توصيات البحث :-**

- في حدود عينة البحث وإجراءاته ونتائجه توصي الباحثة بما يلي :-
- ١- العمل علي توجيه إهتمام وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية بفئة كبار السن لمختلف الأعمار علي أهميتهم ودورهم الإيجابي والحيوي في المجتمع .
  - ٢- الإهتمام بنشر الوعي الثقافي والرياضي علي أهمية المواظبة علي ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية لدي كبار السن .
  - ٣- إعادة نظرة المجتمع إلي فئة كبار السن علي أنهم سن الخبرة والحكمة والعطاء وليس سن العجز وعدم القدرة علي الإنتاج .
  - ٤- التركيز علي تكامل دور الأسرة والمجتمع ككل بهيئاته وقطاعاته في مجال رعاية المسنين من جميع المجالات .
  - ٥- الإهتمام بالجوانب النفسية والإجتماعية لدي كبار السن لما لها من عائد تربوي وإنساني لديهم .
  - ٦- إجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية في مجال كبار السن من منظور اتجاهات مختلفة تعود عليهم بالنفع والاستفادة .



## قائمة المراجع

### أولاً: قائمة المراجع باللغة العربية :-

- ١- أحمد حلمي محمد قورة (٢٠٠٦) : العلاقة بين إنتظام المشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع والرضا عن الحياة لدي المتقاعدين عن العمل ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الهرم ، القاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢- إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢) : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- ٣- المعجم الوجيز (١٩٩٣) : مجمع اللغة العربية ، جمهورية مصر العربية .
- ٤- إلهام إسماعيل محمد شلبي ، مدحت قاسم عبد الرازق (٢٠٠٧) : الصحة واللياقة لكبار السن ، ط١ ، القاهرة ، عالم الكتب .
- ٥- جمال محمد الباكر (١٩٩٧) : بناء مقياس للإفشاء عن الذات ، إنتاج علمي ، علم النفس، مجلة فصلية ، العدد الرابع والأربعون ، أكتوبر ، نوفمبر ، ديسمبر ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- ٦- حامد زهران (٢٠٠٥) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط٢ ، القاهرة ، عالم الكتب .
- ٧- رأفت عبد الرحمن محمد (٢٠٠٤) : رعاية كبار السن من منظور الخدمة الإجتماعية، سلسلة مجالات الرعاية الإجتماعية من منظور الخدمة الإجتماعية ، ط٢ ، بنها .
- ٨- سيد سلامه إبراهيم (١٩٩٧) : رعاية المسنين ، قضايا ومشكلات الرعاية الإجتماعية للفئات الخاصة ، ج٢ ، الإسكندرية ، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر .
- ٩- عبد الفتاح عثمان (١٩٩٨) : خدمة الفرد في المجتمع النامي ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ١٠- عبد الفتاح عثمان وآخرون (١٩٩٥) : الخدمة الإجتماعية للمسنين من المنظور الشمولي المعاصر ، القاهرة ، مؤسسة نبيل للطباعة والكمبيوتر .
- ١١- عبد الفتاح عثمان ، عبد الكريم عيفي (١٩٩٤) : خدمة الفرد التحليلية بين النظرية والتطبيق ، ط٢ ، القاهرة ، مكتبة عين شمس .
- ١٢- عفاف عبد المنعم درويش ، محمد جابر بريقع (٢٠٠٠) : الحركة وكبار السن - دعوة للمشاركة البدنية - النفسية - العقلية - الإجتماعية ، الاسكندرية ، منشأة المعارف .
- ١٣- فريدة أحمد حرزاوي (٢٠٠٤) : نحو حياة أفضل لكبار السن ، ط١ ، القاهرة .

- ١٤- فريدة عبد الحميد (٢٠٠١) : أثر العوامل الإجتماعية علي التوافق الإجتماعي للمسنات (دراسة ميدانية بمدينة الرياض ) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، جامعة الملك سعود .
- ١٥- فؤاد البهي السيد (١٩٩٨) : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلي الشيخوخة ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ١٦- كلير فهيم (٢٠٠٧) : طريق السعادة في مراحل العمر المختلفة ، القاهرة ، دار الفكر للمعارف .
- ١٧- ماهر أبو المعاطي علي وآخرون (٢٠٠٤) : الممارسة العامة في الخدمة الإجتماعية في مجال رعاية المسنين ، القاهرة ، مركز نشر وتوزيع الكتاب الجامعي ، جامعة حلوان .
- ١٨- محمد العكل (٢٠٠٤) : كبار السن ، كتاب الهلال الطبي ، القاهرة ، دار الهلال .
- ١٩- محمد حسن غانم (٢٠٠٤) : مشاكل كبار السن التشخيص والعلاج ، الأسكندرية ، المكتبة المصرية .
- ٢٠- محمد محمد أمين عبد السلام (٢٠٠٦) : بناء مقياس لإتجاهات كبار السن نحو الترويح الرياضي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، القاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢١- محمود سيد هاشم علي (٢٠٠٦) : " المشكلات التي تواجه البرامج الترويحية بدور المسنين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الهرم ، القاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٢- ممدوحة محمد سلامه (١٩٩٨) : مقدمة في علم النفس ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٢٣- نبيلة أمين علي أبو زيد (٢٠٠٧) : علاقة التقاعد المبكر بالشعور بالوحدة النفسية ، دراسة نفسية تحليلية ، علم النفس ، العددان الثالث والسبعون والرابع والسبعون ، السنة العشرون ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- ٢٤- هاشم عدنان الكيلاني (٢٠٠١) : أهمية النشاط البدني للمسن ، ندوة المدينة والمسنون ، فبراير ، القاهرة .
- ٢٥- هدي عدنان الكيلاني (٢٠٠١) : أهمية النشاط البدني للمسن ، ندوة المدينة والمسنون ، فبراير ، القاهرة .

٢٦- يحيى إبراهيم عبد الهادي (٢٠٠٢) : دراسة تحليلية للخدمات والاحتياجات الصحية للمسنين بالمراكز الرياضية لكبار السن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الهرم ، القاهرة ، جامعة حلوان .

#### ثانياً : قائمة المراجع باللغة الأجنبية :-

- 27- Altman T & Taylor, D.A, (1973) : Social Penetration the development of interprsonal relationships, New York : Holt Rinehart,& Winston.
- 28- Cho, N-H, Jun , T.K.Cho, B.J, (2002) : Anailability of recreation, Sports and fitness Opportunities for elderly people in south Kored , world , Leisure , Journal .
- 29- Fernandez – Ballesteros , R. (2001) : the Contribution of Socio demographic and Psychsocial factors to life satisfaction , Journal of Ageing and Society, 21, 613- 621.
- 30- Hawkins, Barbara,. Foose ,Alice. K., and Binkley , Ann.L. (2004) : Contribution of Leisure to the life Satisfaction of older adults in Australia and the United states,World leisure Journal,46 (2) ,4- 12..
- 31- Mc Cuinn , K,. Mosher As hley , D.M.: (2000) : Participation in recreational Activities and its effect on perception of life satisfaction in residential settings .
- 32- Patricia M. Burbank and Deborah Riebe (2001) : Promoting Exercise and Behavior change in older Adults : Interventions with the Transtheoretical model , Springer publishing company .
- 33- Stathi , A. , Fox, K . B., and Mc Kenna , J. (2002) : Physical activity and dimensions of subjective well being in older adults . Journal of Aging and physical Activity (Champaign , III) ., To (1), 76-92.
- 34- Wojtek chodzko – Zajko (2004) : Journal of Aging and physical Activity , Kent state University .
- 35- Yamada , Noriko , (2000) : The Relationship between Leisure activities , Psychosocial development and life satisfaction in Late adulthood , Japanese Journal of Developmental psychology, 11 (1) , 43- 44.