

فاعلية استخدام برنامج ترويجى رياضى فى تحسين المناعة النفسية والتوجه نحو المستقبل لدى كبار السن

أحمد السيد عبد الكافي عطية^١

^١مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

المقدمة ومشكلة البحث:

يعيش الانسان اليوم واقعا صعباً، ويواجه تحديات كثيرة، ومع ضغوط الحياة والأعباء والأزمات، يصبح الفرد أكثر عرضه للاضطرابات، إلا أن الناس يختلفون في تفسيرهم للواقع وفي تعاملهم مع الأحداث والظروف، كما يختلفون في توجهاتهم نحو المستقبل، فالبعض يتمتع بالمناعة النفسية التي تشكل درعاً واقياً يساعده على مواجهة هذه الضغوط والأزمات، وتكوين اتجاه إيجابي نحو المستقبل، بينما البعض الآخر يفتقد للقدر الكافي من المناعة النفسية ، ولديه اعتقاد كبير أن المستقبل يحمل له كل شر وسوء.

ويشير **عبد السلام محمد (2010) (12)** أن الأمم المتحدة خصصت الأول من أكتوبر من كل عام ليكون يوماً عالمياً للمسنين ، ويرى **عبد اللطيف خليفة (2015)** أن التقاعد يعد واحداً من أهم الأحداث الهامة في حياة الفرد ، ويترتب عليه ظهور كثير من المشكلات النفسية والاجتماعية و التي ربما تنعكس على حالته الصحية فيبدأ في مواجهة أمراض عضوية لم يكن يشعر بها من قبل ؛ وبوجه عام تُعد مرحلة الشيخوخة إحدى مراحل النمو الأساسية التي يصابها العديد من التغيرات الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية ، ويترتب على هذه التغيرات ظهور العديد من المشكلات التي تعوق توافق المسن مع أسرته ، ومجتمعه بوجه عام ، وتؤثر في حالته النفسية والجسمية.(551:13)

ويشير **فؤاد أبو حطب وآمال صادق (2008)** أن الشيخوخة مرحلة مليئة بالتحديات والمهام الجديدة، والتي يجب مواجهتها والتوافق معها ، والمسنون قد ينجحون أو يفشلون في مواجهة هذه التحديات ، والمهام شأنهم في ذلك شأن صغار السن عند التعامل مع مهام الحياة الخاصة بمراحل نموهم.(551:14)

ويشير سليم أبو عوض (2008) أن المسن من زاد عمره عن (60) سنة ، ويحتمل إصابته بأمراض مصاحبة للتقدم في العمر ، وربما يحتاج إلي رعاية طبية ونفسية وإجتماعية. (551:9)

ويتفق كل من : عبد السلام محمد (2010)، سيد سلامة إبراهيم (2016)، أحمد عبد الخالق (2018) على أن المسنون يميلون إلي الانسحاب من الأنشطة الإجتماعية ، وإلي تقليص أدوارهم بالمقارنة بما كانوا يقومون به قبل الإحالة للتقاعد ، وفي مراحل العمر السابقة علي الإحالة للمعاش لتحقيق الرضا عن الحياة ، ويرجع ذلك إلي مقارنة الفرد مستوي نشاطه بعد أن أصبح مسناً مع مستوي نشاطه في المراحل العمرية السابقة ، والإحالة للتقاعد تجعله يشعر بإنخفاض أهميته، إعفاء الآخرين المحيطين بالمسن له من أداء عديد من المهام مما يشعره بالإستياء لإنخفاض أهميته المترتب علي إنخفاض إنجازاته ، والتغيرات الصحية الكمية والكيفية المصاحبة للتقدم في العمر ، والتي تؤثر في مختلف التفاعلات الإجتماعية. (14:2)(109:11)(87:12)

كما يعد نظام المناعة النفسية نظاماً وجدانياً تفاعلياً ، يشترك مع نظام المناعة الجسمية بالحفاظ على استقرار وتوازن الفرد ، من خلال المحافظة على الحالة النفسية من تهديدات المشاعر السلبية الناتجة عن الاحداث الضاغطة ، ويحقق درجة عالية من المقاومة بمواجهة تقلبات الحياة الطارئة ، وذلك من خلال القدرات المعرفية ، والعاطفية ، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها ، وتدعيم الصحة النفسية. (136 :17)

ويرى أولاه Olah (2012) أن المناعة النفسية نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية ، والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط ، وتدعم النمو الصحي وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط. (251:37)

ويشير بهاردواج وأجروال Bhardwaj & Agrwal (2015) أن تمكن الفرد من أن يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها ، وهى من أهم العناصر اللازمة لتطوير ، ونمو جهاز المناعة النفسية لدى الانسان هي : التفاؤل ، والتوجه نحو الحياة والمستقبل ، والتفكير الإيجابي، والفكاهة ، والقدرة على التكيف والمرونة. (249:24)

وحتى يستطيع الانسان التغلب على الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فإنه لا بد من توفر نظام من المناعة النفسية يعمل على تقوية عملية التكيف النفسي والاجتماعي.(29:37)

ويعرف كاجان Kagan (2006) المناعة النفسية بأنها " نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة في التميز بين ما يضر وما يفيد ، وذلك باستخدام التخيل والقدرة على التخطيط ، بهدف إعطاء القدرة على إدراك الخطر والحماية منه ، وكذلك إدراك على ما يعزز الحياة لديه ، وصياغة خطط العمل من أجل الوقاية والتدعيم والإحساس بالهوية والذات.(34:183)

ويقسم أولاه وآخرون Olah, et.al (2010) أبعاد المناعة النفسية إلى ثلاثة مجموعات ، وهي المجموعة الأولى وتشمل التفكير الايجابي ، والشعور بالتحكم ، والشعور بنمو الذات ، والمجموعة الثانية وتشمل قبول التحدي ، والمراقبة الاجتماعية ، ومفهوم الذات الابتكارية ، والتطبع الاجتماعي ، وحل المشكلات ، والابداع الاجتماعي ، والفعالية الذاتية ، ومفهوم الذات الابتكارية ، والمجموعة الثالثة وتشمل ضبط النفس ، والسيطرة على ردود الأفعال ، والتحكم العاطفي، وضبط التسرع.(36:102)

ويعرف بينويت وجابولا Benoit & Gabola (2019) المناعة النفسية بأنها " قدرة تكيفية متعددة الأبعاد تحمي الفرد من الصدمات وتساعد في مقاومة الضغوط الحياتية (22:1263)

ويعد المستقبل هو الأمل الذي يعيش من أجله الانسان ، فلولا الأمل ما كان لحياة الفرد معنى ، ويعد التوجه نحو المستقبل من المتغيرات المهمة في توجهات الأفراد نحو الأشياء المحيطة والموجودة في البيئة التي نعيش ونحيا فيها ، كما أن النظرة المستقبلية تعتبر أحد محددات التوافق الانساني ، فالنظرة إلى المستقبل تقيس التغيرات السلبية والايجابية التي يتوقع حدوثها للفرد مستقبلا . وتؤكد نتائج العديد من الدراسات على أهمية دراسة البعد المستقبلي ، وأثره في حياة الأفراد ، وما يترتب على فقدانهم للأمل في المستقبل البعد المستقبلي وأثره في حياة الأفراد ، وما يترتب على فقدانهم للأمل في المستقبل من معاناتهم من بعض الأزمات والاضطرابات.(4:4)(39:261)

ويشير مفهوم التوجه نحو المستقبل Future Orientation إلى مجموعة من الانفعالات والاتجاهات ، والمعارف والدافعية غير المنتهية المرتبطة بالمستقبل ، ويتضمن القدرة على تخيل أو تصور الحياة المستقبلية.(16:36)



وتعد ممارسة الأنشطة الترويحية ضمن نسيج النظم الإجتماعية التي يتألف منها المجتمع، وبدأ الإهتمام بها كأحد مظاهر السلوك الحضارى للفرد لما لها من دور هام فى تحقيق التوازن بين العمل والراحة ، وكذلك لإسهاماتها فى تحقيق السعادة للإنسان ، كما تعد ممارسة الأنشطة الترويحية مدخلاً ملائماً لحل كثير من المشكلات التي قد تواجه الفرد فى الحياة المعاصرة ، وعاملاً مساهماً فى عمليات النمو المتكامل والمتوازن للشخصية ، وإستقرار المجتمع ، وإثراء الحياة المتوافقة مع متغيرات العصر الحديث.(15:131)(6:233)(19:213-266)

وبالرغم من تناول العديد من الدراسات المرجعية للبرامج الترويحية لمختلف الفئات العمرية مثل دراسة (35)(28)(5)(8)(1)(20)(3)(7) إلا أنها لم تتطرق إلى دراسة فاعلية استخدام برنامج ترويحى رياضى على أبعاد المناعة النفسية وأبعاد التوجه نحو المستقبل لدى كبار السن من (63-68) سنة ، بالإضافة إلى ندرة البحوث التجريبية التي تناولت المناعة النفسية والتوجه نحو المستقبل لدى كبار السن.

كما لاحظ الباحث من خلال الزيارات الميدانية المتعددة لدور الرعاية الإجتماعية لكبار السن بمحافظة الشرقية ، وحواره معهم لاحظ أن عدداً غير قليل منهم تبدو عليه فقدان التوجه نحو المستقبل بشكل إيجابى ، وإنخفاض التفكير الإيجابى ، والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية والإجتماعية نتيجة التقاعد من العمل والإحالة للمعاش ، والشعور بالوحدة والعزلة الإجتماعية ، وكلها أبعاد المناعة النفسية ، ويعد هذا مؤشر عن إنخفاض أبعاد المناعة النفسية ، ويرجع الباحث السبب فى ذلك إلى أن المسن يشعر بالحزن واليأس ، وضعف توافقه الشخصى والاجتماعي ، وذلك نظراً لعدم استمرار إشباع دوافع العمل لديه إضافة إلى زيادة وقت الفراغ ، وشعوره بعدم اهتمام المجتمع به مما يعوق توافقه النفسى والاجتماعي ، وبالتالي يميل إلى الكسل ، وقلة ممارسة الأنشطة الرياضية أو الترويحية.

ومما تقدم رأى الباحث وضع برنامج ترويحى رياضى والتعرف على فاعليته فى تحسين أبعاد المناعة النفسية والتوجه نحو المستقبل لدى كبار السن من (63-68) سنة.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج ترويحى رياضى مقترح لكبار السن من (63-68) سنة بدور الرعاية الإجتماعية يتضمن مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية ومعرفة فاعليته في تحسين ما يلى :

- 1- أبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي - التحكم العاطفي - ضبط الاندفاع - السكينة) لدى كبار السن من (63-68) سنة.
- 2- أبعاد التوجه نحو المستقبل (الإمتداد - السرعة - المشاركة - التوقع) لدى كبار السن من (63-68) سنة.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية لصالح القياس البعدى.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد التوجه نحو المستقبل لصالح القياس البعدى.
- 3- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية وأبعاد التوجه نحو المستقبل.

مصطلحات البحث :

الترويح :Recreation

هو " النشاط البناء الممارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر دون توقع أي عائد مادي بغرض الكسب، بهدف اكتساب الخبرات العقلية والاجتماعية والبدنية والصحية ولإحداث التوازن والتكامل لدي الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة".(18:64).

المناعة النفسية Psychological Immunity :

هى " نظام وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واطزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة". (25: 391)

التوجه نحو المستقبل Future Orientation :

هو " نزعة الفرد لاعطاء أهمية كبيرة للأهداف بعيدة المدى والاعتقاد في أن العمل الجاد هو الوسيلة لانجاز تلك الأهداف". (38: 69)

المسن Elder :

هو " الشخص الذي تجاوز الستين من عمره ويزداد اعتماده على غيره بازدياد تراجع وظائفه الجسدية والنفسية والاجتماعية، ويختلف هذا تبعاً لشخصية المسن والمعايير الاجتماعية والثقافية السائدة في المجتمع". (تعريف إجرائي)

الدراسات المرجعية :

1- دراسة خازى بول وآخرون (2015) Khazae , Pool, et., al (35) وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي على الشعور بالسعادة لدى كبار السن ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (15) رجل مسن أعمارهم تتراوح ما بين (65-75) سنة ، ومن أهم النتائج : تحسنت حالة الشعور بالسعادة لدى كبار السن نتيجة لممارسة البرنامج التروحي الرياضي.

2- دراسة تشوكوم واخرون (2019) Choochom, et . al (28) وأستهدفت التعرف على فاعلية برنامج ارشادي في زيادة المناعة النفسية لدى كبار السن المتواجدين في مدينة بانكوك في تايلاند، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من عدد (48) من كبار السن تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (24) مشاركا، وضابطة (24) مشاركا ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المشاركين الذين خضعوا للبرنامج الارشادي من المجموعة التجريبية حققوا

تقدما ملحوظا على مقياس المناعة النفسية والمرونة النفسية ، والأمل في الحياة من المشاركين في المجموعة الضابطة.

3- دراسة **بلعيدوني مصطفى وآخرون (2021) (5)** وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويجي رياضي على الشعور بالسعادة لدى كبار السن ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (20) رجل مسن أعمارهم تتراوح ما بين (50-60) سنة ، ومن أهم النتائج : فاعلية البرنامج الترويجي في تحسين الشعور بالسعادة لدى كبار السن.

4- دراسة **رامى سعيد رزق (2021) (8)** وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويجي على المهارات الحياتية لدى بعض كبار السن ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (15) رجل من كبار السن (60-65) سنة ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المهارات الحياتية لصالح القياس البعدي.

5- دراسة **أحمد رشاد محمد (2023) (1)** وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويجي رياضي على جودة الحياة لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (12) لاعب كرة الطائرة جلوس ، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج الترويجي الرياضي تأثيراً إيجابياً على جودة الحياة لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس.

6- دراسة **منال محمد طلعت (2023) (20)** وأستهدفت التعرف على فاعلية برنامج ترويجي لتحسين الأمن النفسي للمرأة بنادى سموحة الرياضى الإجتماعى بالإسكندرية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (20) امرأة من المترددات على نادى سموحة الرياضى ، ومن أهم النتائج : فاعلية البرنامج الترويجي في تحسين الأمن النفسي للمرأة.

7- دراسة **أشرف أحمد عبد الجابر (2023) (3)** وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويجي رياضي لخفض التأثيرات السلبية للتمتع الوظيفي ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (10) موظفين بمحافظة أسيوط تتراوح أعمارهم ما بين (40 - 50) سنة

، ومن أهم النتائج : البرنامج الترويحي الرياضى له تأثير إيجابى دال إحصائياً على خفض التأثيرات السلبية للتمر للوظيفى.

8- دراسة **خلود ماح أبو الفتوح (2023)(7)** وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضى على تقدير الذات وخفض سلوك التمر لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (40) تلميذة بالصف الأول الإعدادى ، ومن أهم النتائج : تحسن تقدير الذات وخفض سلوك التمر نتيجة لممارسة البرنامج الترويحي الرياضى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، وتم الإستعانة بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بإستخدام القياس القبلى البعدى.

مجتمع وعينة البحث:

تضمن مجتمع البحث كبار السن المقيمين بدار مستشفى السلام ، ودار الشوبك للمسنين التابعين للشئون الإجتماعية بمحافظة الشرقية ، حيث بلغ إجمالى مجتمع البحث (27) رجل مُسن ، وقام الباحث بإختيار عينة عمدية منهم قوامها (10) رجال مُسنين تتراوح أعمارهم ما بين (63-68) سنة بنسبة مئوية قدرها (37.04%) ، بالإضافة إلى عدد (10) رجال مُسنين كعينة إستطلاعية لتقنين المقاييس النفسية قيد البحث ، وقد تم إستبعاد عدد (7) أفراد للظروف المرضية المزمنة ، وعدم الرغبة بالإشتراك فى تجربة البحث ، والجدول رقم (1) يوضح تصنيف عينة البحث :

جدول (1)
تصنيف عينة البحث

النسبة المئوية	مجموع العينة الأساسية	المستبعدون		مجتمع البحث
		المستبعدين	عينة البحث الإستطلاعية	
37.04%	10	7	10	27

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) وفي أبعاد المناعة النفسية والتوجه نحو المستقبل قيد البحث ، والجدولين أرقام (2)،(3) يوضحان ذلك :

جدول (2)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في السن والطول والوزن قيد البحث

ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	السنة	65.70	2.96	67.00	1.32
الطول	سم	175.90	5.28	174.00	1.08
الوزن	كجم	88.30	6.04	86.50	0.89

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن) ، تنحصر ما بين (3±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (3)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في أبعاد المناعة النفسية والتوجه نحو المستقبل قيد البحث

ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
أبعاد المناعة النفسية:					
التفكير الإيجابي	درجة	34.50	2.11	34.00	0.71
التحكم العاطفي	درجة	23.00	1.74	22.50	0.86
ضبط الاندفاع	درجة	32.90	2.03	32.00	1.33
السكينة	درجة	27.70	1.98	27.00	1.06
إجمالي المقياس	درجة	118.10	7.86	115.50	0.99
أبعاد التوجه نحو المستقبل:					
الإمتداد	درجة	26.20	2.29	25.50	0.92
السرعة	درجة	24.90	2.25	24.00	1.20
المشاركة	درجة	25.60	2.18	25.00	0.83
التوقع	درجة	24.00	1.71	23.50	0.88
إجمالي المقياس	درجة	100.70	8.43	98.00	0.96

يتضح من الجدول رقم (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأبعاد المناعة النفسية والتوجه نحو المستقبل قيد البحث تنحصر ما بين (± 3) ، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

وتنقسم إلى ما يلى :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- كرات قدم - كرات طائرة - كرات سلة.
- كرات جلد وأقماع تدريب ملونة وعصى تمرينات.
- ساعة إيقاف.

ثانياً : الإختبارات النفسية قيد البحث:

1- مقياس المناعة النفسية لكبار السن : إعداد الباحث

لتحديد مستوى المناعة النفسية لدى كبار السن تم تصميم مقياس خاص لهذا الغرض ، وهذا المقياس يتضمن (4) أبعاد رئيسية (التفكير الإيجابي - التحكم العاطفي - ضبط الاندفاع - السكينة) ، وإجمالى عدد عبارات المقياس (34) عبارة ، موزعة على الأبعاد الأربعة كما يلى :

- أ- التفكير الإيجابي. وعدد عباراته (9) عبارات.
- ب- التحكم العاطفي. وعدد عباراته (8) عبارات.
- ج- ضبط الاندفاع. وعدد عباراته (9) عبارات.
- د- السكينة. وعدد عباراته (8) عبارات.

وتتم الإجابة على عبارات المقياس حيث يطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج خماسي ليكرت **Likert** وأعطيت الأوزان للعبارات كما يلي:

- أ- تنطبق تماماً ويقدر لها (5) درجات ب- تنطبق كثيراً لها (4) درجات
ج- تنطبق لحد ما ويقدر لها (3) درجات د- تنطبق قليلاً ويقدر لها (2) درجة
هـ- لا تنطبق ويقدر لها درجة واحدة.

ويبلغ الحد الأقصى لدرجات المقياس (170) درجة ، والحد الأدنى (34) درجة.

وقد تم تحديد الأبعاد والعبارات للمقياس من خلال إطلاع الباحث على العديد من مراجع الصحة النفسية (2)، (9)، (10)، (11)، (12)، (13)، (17) وبعد ذلك تم عرض المقياس في صورته الأولية عدد (36) عبارة على مجموعة من أساتذة علم النفس والقياس بالجامعات المصرية ملحق (1) فتم حذف عدد (2) عبارة حيث تم إختيار العبارة التي لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن (80%)، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (34) عبارة موضحة بملحق (2).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس المناعة النفسية:

أ - معامل الصدق Validity:

أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة قوامها (10) أفراد من خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، وجدول (4) يوضح ذلك ، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله وجدول (5) يوضح ذلك ، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ، وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (4)
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس
المناعة النفسية والدرجة الكلية له

ن=10

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
1	0.703	10	0.691	19	0.703	28	0.685
2	0.698	11	0.666	20	0.695	29	0.681
3	0.712	12	0.682	21	0.669	30	0.692
4	0.701	13	0.700	22	0.695	31	0.700
5	0.695	14	0.698	23	0.702	32	0.685
6	0.697	15	0.674	24	0.666	33	0.669
7	0.673	16	0.691	25	0.690	34	0.679
8	0.702	17	0.701	26	0.673	-	-
9	0.695	18	0.688	27	0.678	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (5)
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس
المناعة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن = 10

التفكير الإيجابي		التحكم العاطفي		ضبط الاندفاع		السكينة	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
1	0.697	10	0.700	18	0.688	27	0.695
2	0.685	11	0.711	19	0.702	28	0.666
3	0.711	12	0.692	20	0.694	29	0.680
4	0.697	13	0.666	21	0.700	30	0.679
5	0.683	14	0.681	22	0.712	31	0.682
6	0.696	15	0.703	23	0.680	32	0.697
7	0.702	16	0.671	24	0.691	33	0.703
8	0.675	17	0.679	25	0.714	34	0.712
9	0.711	-	-	26	0.703	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (6)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد

ن=10

مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	قيمة "ر"
1	التفكير الإيجابي	*701.0
2	التحكم العاطفي	*698.0
3	ضبط الاندفاع	*0.714
4	السكينة	*0.699

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (6) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

ب - معامل ثبات المقياس :

لحساب معامل الثبات تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق مقياس المناعة النفسية على العينة الاستطلاعية وعددها (10) أفراد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (15) يوماً ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

ن = 10

معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية قيد البحث

المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
المناعة النفسية	درجة	117.50	4.96	118.20	4.38	*0.719

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (7) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس المناعة النفسية مما يشير إلى ثبات المقياس عند التطبيق.

2- مقياس التوجه نحو المستقبل لكبار السن : إعداد الباحث

لتحديد مستوى التوجه نحو المستقبل لدى كبار السن تم تصميم مقياس خاص لهذا الغرض ، وهذا المقياس يتضمن (4) أبعاد رئيسية (الإمتداد - السرعة - المشاركة - التوقع) ، وإجمالي عدد عبارات المقياس (32) عبارة ، موزعة على الأبعاد الأربعة كما يلي :

أ- الإمتداد. وعدد عباراته (8) عبارات.

ب- السرعة. وعدد عباراته (8) عبارات.

ج- المشاركة. وعدد عباراته (8) عبارات.

د- التوقع. وعدد عباراته (8) عبارات.

وتتم الإجابة على عبارات المقياس حيث يطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج خماسي ليكرت **Likert** وأعطيت الأوزان للعبارات كما يلي:

أ- تنطبق جدا ويقدر لها (5) درجات ب- تنطبق ويقدر لها لها (4) درجات

ج- لا أعرف ويقدر لها (3) درجات د- لا تنطبق ويقدر لها (2) درجة

هـ- لا تنطبق أبدا ويقدر لها درجة واحدة.

ويبلغ الحد الأقصى لدرجات المقياس (160) درجة ، والحد الأدنى (32) درجة.

وقد تم تحديد الأبعاد والعبارات للمقياس من خلال إطلاع الباحث على العديد من مقاييس التوجه نحو المستقبل (1)،(5)،(8)،(10)،(13)،(16)،(21) وبعد ذلك تم عرض المقياس في صورته الأولية ملحق (3) عدد (37) عبارة على مجموعة من أساتذة علم النفس والقياس بالجامعات المصرية فتم حذف عدد (5) عبارات حيث تم إختيار العبارة التي لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن (80%)، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (32) عبارة موضحة بملحق (4).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس التوجه نحو المستقبل:

أ - معامل الصدق Validity:

أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس التوجه نحو المستقبل على عينة قوامها (10) أفراد من خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، وجدول (8) يوضح ذلك ، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله وجدول (9) يوضح ذلك ، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية للمقياس ، وجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (8)
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس
التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية له

ن=10

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
1	0.685	9	0.698	17	0.666	25	0.679
2	0.690	10	0.673	18	0.704	26	0.685
3	0.666	11	0.692	19	0.681	27	0.669
4	0.694	12	0.703	20	0.667	28	0.680
5	0.700	13	0.691	21	0.690	29	0.671
6	0.695	14	0.686	22	0.683	30	0.699
7	0.688	15	0.701	23	0.711	31	0.682
8	0.710	16	0.695	24	0.690	32	0.674

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (8) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (9)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن = 10

الامتداد		السرعة		المشاركة		التوقع	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
1	0.690	9	0.688	17	0.695	25	0.701
2	0.666	10	0.679	18	0.670	26	0.693
3	0.685	11	0.669	19	0.668	27	0.697
4	0.692	12	0.712	20	0.694	28	0.695
5	0.700	13	0.694	21	0.698	29	0.666
6	0.712	14	0.697	22	0.666	30	0.702
7	0.675	15	0.673	23	0.675	31	0.693
8	0.696	16	0.668	24	0.693	32	0.687

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (9) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (10)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية للمقياس

ن = 10

م	الأبعاد	قيمة "ر"
1	الامتداد	*685.0
2	السرعة	*691.0
3	المشاركة	*0.683
4	التوقع	*0.685

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (10) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية للمقياس.

ب - معامل ثبات المقياس :

لحساب معامل الثبات تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق مقياس التوجه نحو المستقبل على العينة الاستطلاعية وعددها (10) أفراد من مجتمع

البحث وخارج العينة الأساسية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمنية قدره (15) يوماً ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، وجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

معامل الثبات لمقياس التوجه نحو المستقبل قيد البحث

ن = 10

المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
التوجه نحو المستقبل	درجة	101.30	5.11	102.80	4.97	*0.730

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 632.0

يتضح من جدول (11) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التوجه نحو المستقبل مما يشير إلى ثبات المقياس عند التطبيق.

البرنامج الترويحي الرياضي:

أولاً: الهدف من البرنامج الترويحي الرياضي:

1- تحسين مستوى المنة النفسية ودرجة التوجه نحو المستقبل لدى كبار السن من (63-68) سنة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المتنوعة بالبرنامج الترويحي الرياضي.

ثانياً : أسس البرنامج الترويحي الرياضي :

- 1- ألا تكون الأنشطة الترويحية الرياضية معقدة وتتسم بالتنوع.
- 2- أن يكون البرنامج شيق وجذاب ليمارسه المُسن بشكل يجلب عليه الشعور بالسعادة.
- 3- مراعاة تنفيذ بعض التمرينات البدنية البسيطة ، وإعطاء فترات الراحة عند ملاحظة التعب على المسنين.
- 4- إستخدام ألعاب ترويحية تربوية متنوعة تعمل على توطيد العلاقات الإنسانية والاجتماعية بين المسنين.
- 5- مراعاة عامل الأمن والسلامة للمكان المخصص لتطبيق البرنامج والأدوات المستخدمة.

ثالثاً : محتوى البرنامج الترويحي الرياضى:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال الترويح والبرامج الترويحية (6)،(15)،(18)،(19) وكذلك الإطلاع على العديد من الدراسات المرجعية (1)،(5)،(8)،(21) ، بالإضافة إلى إستطلاع رأى عينة البحث الأساسية فى تحديد وإختيار مجموعة الأنشطة الرياضية الترويحية التى يفضلونها (ملحق 5)، وبعد التوصل لمحتوى البرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء فى مجال الترويح وعلم النفس التربوى وعلم النفس الرياضى بالجامعات المصرية (ملحق 6) ، وقد تم تعديل بعض التمرينات وتبسيطها بشكل يتناسب وطبيعة العينة ، كما تم حذف بعض الأنشطة والتمرينات لصعوبتها ، هذا وقد رأى الخبراء أن الفترة الزمنية المناسبة للبرنامج من الناحية الزمنية للوحدة الواحدة مدتها (35) دقيقة ، وذلك لمدة (10) أسابيع متصلة.

الوحدة الترويحية اليومية :

أ- التهيئة البدنية : (10) دقائق

ويتضمن هذا الجزء على مجموعة من التمرينات البسيطة والمتنوعة مثل (المشى والجري والوثب) وتمرينات الإطالة والمرونة والألعاب الصغيرة ، ويهدف هذا الجزء إلي تهيئه أجهزة الجسم لممارسة محتوى الجزء الرئيسى.

ب- الجزء الرئيسى : (20) دقيقة.

ويحتوى هذا الجزء على مجموعة من الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة قدم - كرة سلة - كرة طائرة)، وبعض الألعاب التمهيدية والصغيرة ، ومجموعة من التمرينات البدنية الخفيفة كما تم ممارسة رياضة السباحة والتدريبات المائية المناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية.

ج - الجزء الختامى : (5) دقائق

وهذا الجزء يتضمن على بعض تمرينات التهدئة والإسترخاء.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة من 2023/4/27 وحتى 2023/5/4 على أفراد العينة الإستطلاعية وعددها (10) أفراد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وذلك بهدف التعرف على مدى ملائمة محتوى البرنامج المقترح لأفراد عينة البحث ، والصعوبات التى يمكن أن تلاقى الباحث أثناء التطبيق.

وبذلك أصبح البرنامج الترويحي الرياضى فى شكله النهائى (ملحق 7) ، وصالح للتطبيق على أفراد العينة الأساسية.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى المناعة النفسية ودرجة التوجه نحو المستقبل ، وذلك فى يوم الأحد الموافق 2023/5/7.

تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى قيد البحث:

قام الباحث بتطبيق محتوى البرنامج الترويحي الرياضى على أفراد عينة البحث الأساسية فى الفترة من 2023/5/9 وحتى 2023/7/17 ، ولمدة (10) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً علماً بأن زمن الوحدة اليومية (35) دقيقة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى المناعة النفسية ودرجة التوجه نحو المستقبل ، بنفس الشروط والإجراءات التى تم تطبيقها فى القياسات القبلية ، وذلك فى يوم الثلاثاء الموافق 2023/7/18.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستعان الباحث بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- إختبار "ت".
- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد المنة النفسية لكبار السن

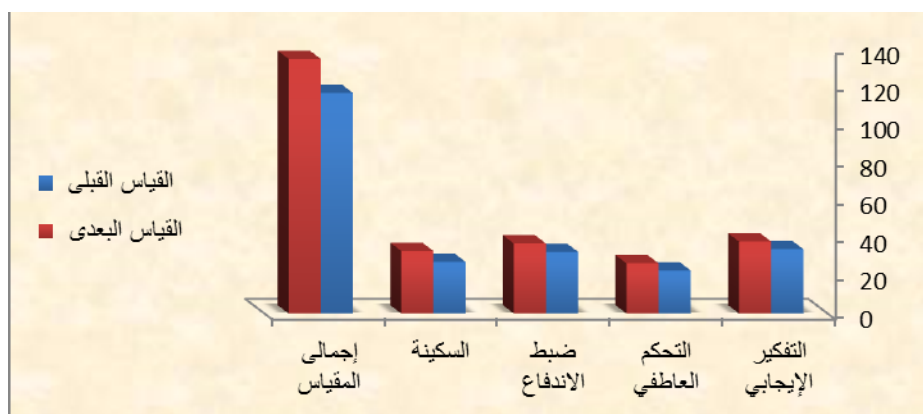
ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
التفكير الإيجابي	درجة	2.03	34.00	2.64	38.00	*3.92
التحكم العاطفي	درجة	1.69	22.70	2.17	26.50	*3.61
ضبط الاندفاع	درجة	1.97	32.50	2.33	37.00	*4.38
السكينة	درجة	1.81	27.30	2.29	33.00	*5.74
إجمالي المقياس	درجة	7.51	116.50	9.43	134.50	*4.41

* دال عند مستوى 0.05

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد المنة النفسية (التفكير الإيجابي - التحكم العاطفي - ضبط الاندفاع - السكينة) لكبار السن من (63-68) سنة لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (1)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد المنة النفسية لكبار السن

جدول (13)
نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث
الأساسية في أبعاد المناة النفسية لكبار السن

المتغيرات	المجموعة الواحدة		
	ن = 10	نسب التحسن	بعدي
التفكير الإيجابي	34.00	38.00	%11.76
التحكم العاطفي	22.70	26.50	%16.74
ضبط الاندفاع	32.50	37.00	%13.85
السكينة	27.30	33.00	%20.88
إجمالي المقياس	116.50	134.50	%15.81

يتضح من الجدول رقم (13) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد المناة النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (%11.76 - %20.88).

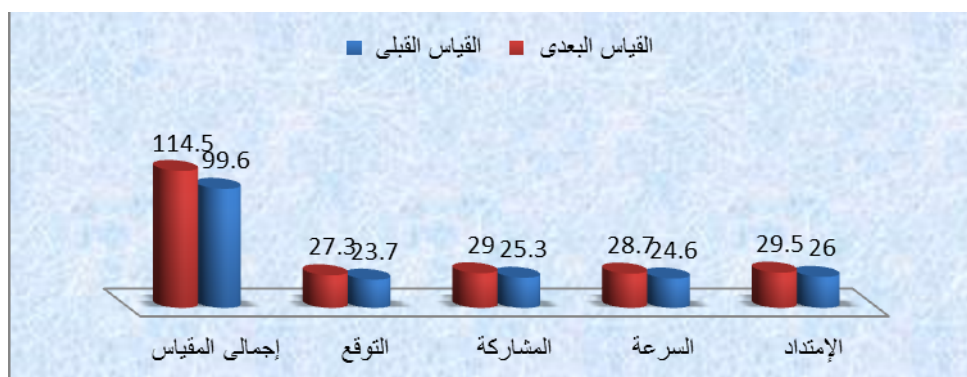
جدول (14)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث
الأساسية في أبعاد التوجه نحو المستقبل لكبار السن

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
الإمتداد	درجة	26.00	2.11	29.50	2.18	* 3.37
السرعة	درجة	24.60	2.19	28.70	2.31	* 3.59
المشاركة	درجة	25.30	2.04	29.00	2.15	* 3.71
التوقع	درجة	23.70	1.63	27.30	1.82	* 4.15
إجمالي المقياس	درجة	99.60	7.97	114.50	8.46	* 3.71

* دال عند مستوى 0.05

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد التوجه نحو المستقبل (الإمتداد - السرعة - المشاركة - التوقع) لكبار السن من (63-68) سنة لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (2)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث
الأساسية في أبعاد التوجه نحو المستقبل لكبار السن

جدول (15)
نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة
البحث الأساسية في أبعاد التوجه نحو المستقبل

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = 10
	قبلي	بعدي	نسب التحسن
الإمتداد	26.00	29.50	13.46%
السرعة	24.60	28.70	16.67%
المشاركة	25.30	29.00	14.62%
التوقع	23.70	27.30	15.19%
إجمالي المقياس	99.60	114.50	14.96%

يتضح من الجدول رقم (15) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد التوجه نحو المستقبل قيد البحث تراوحت ما بين (13.46% - 16.67%).

ثانياً: مناقشة النتائج :

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي - التحكم العاطفي - ضبط الاندفاع - السكينة) لكبار السن من (63-68) سنة لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن فى أبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي - التحكم العاطفي - ضبط الاندفاع - السكينة) لكبار السن من (63-68) سنة إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى ، والذى تضمن مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية الرياضية ، والألعاب الصغيرة ، والتمهيدية الخاصة بالرياضات الجماعية ، والتي تم إختيارها وفقاً للأسس العلمية مما جعل الوحدة الترويحية كلها تشويق ، وإثارة ، وبهجة مما أدى إلى تفاعل وزيادة إيجابية المسنين فى ممارسة الأنشطة الرياضية، بالإضافة إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعطى الفرصة لكل مسن أن يعبر عن مشاعره ، وأحاسيسه وتنمى قدراته وثقته بنفسه ، وتظهر مواهبه وتنمى معلوماته ، وتشعره أيضاً بالدعم الإجتماعى من خلال جماعية الممارسة ، ومن ثم يزداد مستوى المناعة النفسية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **جىلى كاسينج Gayle Kassing (2006) (31)** ، **أجنديلدت Egendeelidt (2007) (30)**، **فيرو Virou (2008) (40)** أن البرامج الترويحية الرياضية تؤثر بشكل إيجابي فى تحسين الجوانب النفسية المختلفة ، وهى مناسبة للصغار وكبار السن ، كما أنها تؤدي إلى تعديل العديد من المشكلات النفسية التى يتعرض لها كبار السن منها القلق والضغط النفسية ، وذلك لسهولة ممارسة البرامج الترويحية وملائمتها لإحتياجات ، وإهتمامات المشاركين تحت إشراف ترويحي قادر على متابعة تنفيذ هذه البرامج بما يحقق الأهداف.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **خازى بول وآخرون Khazae , Pool, et., al (2015) (35)**، **تشوكوم وآخرون Choochom, et . al (2019) (26)**، **بلعيدوني مصطفى وآخرون (2021) (5)**، **رامى سعيد (2021) (8)**، **أحمد رشاد (2023) (1)** ، **منال محمد (2023) (20)**، **أشرف أحمد (2023) (3)**، **خلود مادح (2023) (7)** على فاعلية البرامج الترويحية الرياضية فى تحسين بعض الجوانب النفسية والإجتماعية لدى كبار السن.

وفى هذا الصدد يضيف براون وجيمس Brawn & James (2003) (26) أن البرامج الترويحية الرياضية تؤدي إلى تطوير العديد من القدرات البدنية كالقوة العضلية والسرعة ، والرشاقة والتحمل ، والإقلال من حالات التوتر العصبي والقلق.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية لصالح القياس البعدي".

ب- مناقشة النتائج للفرض الثانى للبحث:

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد التوجه نحو المستقبل (الإمتداد - السرعة - المشاركة - التوقع) لكبار السن من (63-68) سنة لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن فى أبعاد التوجه نحو المستقبل لكبار السن من (63-68) سنة إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى ، والذي أشتمل على العديد من الأنشطة الرياضية والترويحية فجعل كبار السن يشعرون بالدعم الإجتماعى من الزملاء والآخرين فخلق جو مريح للمسن يستطيع من خلاله تفريغ كل ضغوطه ، ومشاكله النفسية والإجتماعية فكان المردود إيجابية التوجه نحو المستقبل ، ومن ثم تغيرت وجهة نظر المسن نحو المستقبل ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : تهاى عبد السلام (2001) (6) ، برينر Brener (2007) (27) أن الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد أفراد المجتمع على إكتساب العادات الإجتماعية المقبولة ، وتوجههم إلى كيفية حل المشكلات بطريقة تتناسب مع قدراتهم ، مما يكسبهم كثير من القيم المقبولة لدى مجتمعهم الذى يعيشون فيه ، كما أنها تؤدي إكساب الفرد السلوك الإجتماعى المطلوب ، كما تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة لديهم ، والتي تسبب كثير من حالات الإكتئاب والقلق ، وبالتالي تتحسن حالة الشعور بالسعادة وجودة الحياة والإقبال عليها.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: خازى بول وآخرون , Pool, Khazae , et., al (2015) (35)، تشوكوم وآخرون , Choochom, et . al (2019) (28)، بلعيدوني

مصطفى وآخرون (2021)(5)، رامى سعيد (2021) (8)، أحمد رشاد (2023) (1)، منال محمد (2023)(20)، أشرف أحمد (2023)(3)، خلود مادح (2023)(7) على فاعلية البرامج الترويحية الرياضية فى تحسين أبعاد التوجه نحو المستقبل لدى صغار وكبار السن.

وفى هذا الصدد تضيف سناء سليمان (2010)(10) أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، والأنشطة الإجتماعية تنمى لدى الفرد الصحة البدنية والنفسية والإجتماعية ، والقدرة على التفكير بطريقة واقعية ، فكلما شعر الأفراد بأنهم أصحاء وأفضل حالا، كلما أستمتعوا بحياة أفضل، بالإضافة إلى أنهم يكونون مفهوم ايجابي نحو الحياة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد التوجه نحو المستقبل لصالح القياس البعدى".

ج- مناقشة النتائج للفرض الثالث للبحث:

يتضح من الجدول رقم (13) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية قيد البحث.

ويعزى الباحث التحسن فى نسب القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية إلى التأثير الإيجابى للبرنامج الترويحي الرياضى ، والذى أشتمل على العديد من الأنشطة الترويحية الرياضية ، والألعاب التمهيدية والصغيرة ، الأمر الذى أسهم فى زيادة الحماس بين كبار السن ، ونشر المرح والسرور أثناء التدريبات المدرجة بالوحدات الترويحية الرياضية مما أدى إلى تحسين أبعاد المناعة النفسية لدى كبار السن ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : محمد كمال السمنودى (2003)(18) ، جلاساور Glasauer (2012) (32) أن إشتراك الأفراد في البرامج الترويحية الرياضية المتنوعة تكسب الفرد العديد من المهارات الحركية ، والعقلية بصورة سليمة ، ويساعد ذلك على تحقيق التوازن البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي لدى الأفراد صغار وكبار السن.

يتضح من الجدول رقم (15) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد التوجه نحو المستقبل قيد البحث.

ويرجع الباحث التحسن فى أبعاد التوجه نحو المستقبل لدى كبار السن إلى فاعلية استخدام البرنامج الترويحي الرياضى ، والذي تضمن العديد من الأنشطة الترويحية الرياضية المتنوعة ، والمناسبة لطبيعة مرحلة الشيخوخة فتحسنت الحالة النفسية والمزاجية والإجتماعية من خلال تحسن أبعاد التوجه نحو المستقبل لد كبار السن فخلق جو مريح للمسن يستطيع من خلاله تفريغ كل ضغوطه الحياتية ، ومشاكله النفسية والإجتماعية فكان المردود الشعور بالسعادة من جو الألفة والتعاون ، ومن ثم تغيرت وجهة نظر المسن نحو المستقبل ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه : **جون بيل John Byl (2002) (33) بيتون ألينا Betton Alena (2004) (23)** أن هناك علاقة وطيدة بين مستوى المناعة النفسية ، والشعور بالسعادة والتوجه نحو المستقبل ، وتقدير الذات لدى الأفراد ، ومن أوجه المناعة النفسية ممارسة الأنشطة الترويحية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على : " توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية وأبعاد التوجه نحو المستقبل".

الإستخلاصات :

فى حدود أهداف وفروض البحث والنتائج التى توصل إليها الباحث تم إستخلاص ما يلى:

1- يؤثر البرنامج الترويحي الرياضى تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على أبعاد المناعة النفسية (التفكير الإيجابي - التحكم العاطفي - ضبط الاندفاع - السكينة) لكبار السن من (63-68) سنة.

2- يؤثر البرنامج الترويحي الرياضى تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على أبعاد التوجه نحو المستقبل (الإمتداد - السرعة - المشاركة - التوقع) لكبار السن من (63-68) سنة.

3- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (11.76% - 20.88%).

4- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد التوجه نحو المستقبل قيد البحث تراوحت ما بين (13.46% - 16.67%).

التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :

1- إستخدام البرنامج الترويحي الرياضى لما له من تأثير إيجابى فى تحسين أبعاد المناعة النفسية وأبعاد التوجه نحو المستقبل لكبار السن من (63-68) سنة.

2- نشر ثقافة الأمل لدى كبار السن باعتباره بناء معرفيا مرتبطا بالسعي لتحقيق الأهداف، وتبصيرهم بأهميته فى الحياة وتدريبهم على تنمية الأمل من خلال وضع الأهداف والقدرة على تحقيقها.

3- إستخدام الإختبارات النفسية قيد البحث للوقوف على مستوى المناعة النفسية ومستوى التوجه نحو المستقبل لكبار السن من (63-68) سنة.

4- الكشف المبكر عن مستوى أبعاد المناعة النفسية وأبعاد التوجه نحو المستقبل لكبار السن من (63-68) سنة.

5- عقد دورات تدريبية للأخصائي النفسي والإجتماعى للتدريب على كيفية وضع وتنفيذ البرامج الترويحية الرياضية لدى كبار السن بدور الرعاية الإجتماعية.

6- إجراء الباحثين المزيد من الدراسات المستقبلية التي تهتم بدراسة متغيرات تجريبية أخرى لتدعيم المناعة النفسية وزيادة التوجه نحو المستقبل لكبار السن.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- 1- أحمد رشاد محمد (2023): "تأثير برنامج ترويحى رياضى على جودة الحياة لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- 2- أحمد عبد الخالق (2018): الحاجات الإرشادية لعينة من المسنين الكويتين ، مجلة العلوم الإجتماعية ، المجلد(45)، العدد الأول. ص 11-
- 3- أشرف أحمد عبد الجابر (2023): "تأثير برنامج ترويحى رياضى لخفض التأثيرات السلبية للتمر الوظيفى" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- 4- آمال عبد السميع آباظة (2004): مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب ، الانجلو المصرية ، القاهرة.
- 5- بلعيدوني مصطفى ، بن صابر محمد ، بن زيدان حسين (2021) : "تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن ، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية ، المجلد (18) ، العدد(2) ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، الجزائر.
- 6- تهانى عبد السلام محمد (2001): الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 7- خلود مادح أبو الفتوح (2023) : "تأثير برنامج ترويحى رياضى على تقدير الذات وخفض سلوك التمر لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- 8- رامى سعيد رزق (2021): "برنامج ترويحى لتحسين المهارات الحياتية لدى بعض كبار السن" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 9- سليم أبو عوض (2008): التوافق النفسي للمسنين ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.



- 10- **سناء سليمان (2010):** السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية ، عالم الكتب للنشر ، القاهرة.
- 11- **سيد سلامة إبراهيم (2016):** رعاية المسنين قضايا ومشكلات الرعاية الإجتماعية للفئات الخاصة، الجزء الثاني ، المكتب العلمى للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 12- **عبد السلام محمد (2010):** المسنون ودورهم في التنمية والمجتمع ، ط2، المكتب العلمى للنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
- 13- **عبد اللطيف خليفة (2015):** دراسات في سيكولوجية المسنين ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة.
- 14- **فؤاد أبو حطب ، آمال صادق (2008) :** نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، ط3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- 15- **كمال درويش ، محمد الحماحمى (2006) :** رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 16- **مجدي الدسوقي (2013) :** مقياس الرضا عن الحياة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- 17- **محمد قاسم عبد الله (2011):** مدخل الى الصحة النفسية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الأردن.
- 18- **محمد كمال السمنودي (2006):** الترويج الرياضي وأوقات الفراغ ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- 19- **محمد محمد الحماحمى (1996):** أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة ، ط2، المركز العربى للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- 20- **منال محمد طلعت (2023):** "فعالية برنامج تروحي لتحسين الأمن النفسي للمرأة بنادى سموحة الرياضى الإجتماعى بالإسكندرية "، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.



21- ميادة محمد فهمى (2017): "فاعلية برنامج تروحي رياضي على جودة الحياة للسيدات كبار السن"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 22-Benoit, V., & Gabola, P., (2019) :**The effectiveness of positive self-talk and positive thinking strategies on psychological immunity of children, International journal of Education research and public health, Vol., 18, No., 22, P., 1261 - 1277.
- 23-Betton Alena (2004):** Psychological Well-being and spirituality among African American and European American college students, A dissertation presented in partional fulfillment of the requirements for the degree doctoral of philosophy in the graduate school of the Ohio state university.
- 24-Bhardwaj, A., & Agrawal, G., (2015).** Concept and applications of psych immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. Journal of Multidisciplinary Research. 1(3),:p., 6-15.
- 25-Bona, K., (2014) :** An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts. Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology, University of Jyvaskyla.
- 26-Brawn & James (2003) :** The impact of recreational activities in alleviating the phenomenon of violence among secondary



school students, Journal of Educational psychology, Vol., 101, No2.

27-Brener, M., (2007): effect sporting activities on the vital organs and mental elderly, Journal of Medical Science, Vol., 5, No., (1).

28-Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019): Model of Self-Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. The Journal of Behavioral Science, 14(1), p.,84-96. Retrieved from <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/129418>.

29-Dubey, A., & Shahi, D., (2011): Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal Science Researches, 8(1-2), p., 36-47.

30-Egendeelldt (2007) : Their Generation Educational a seal computer game, Tounal 01. Educational Multinidia and HY peumedia.

31-Gayle Kssing (2006) : Into duction to recleation and ieiuize, conguer, Cataloging Publication data, Human Kinetice.

32-Glasauer, F., (2012) : Effective recreational program using kinetic and lyrical and representative games in the development of moral values among adolescents from the age of 12-15 years , Journal of physical education recreation and dance, Vol., 112.

33-John Byl (2002): Intramural Recreation, United Stat Of America., Human Kinetics.



- 34-Kagan. H., (2006):** The psychological immune system, A new look at protection and survival – Herman. Library of Congress Control Number:. U.S.A.
- 35-Khazaee –Pool. M., R. Sadeghi. R., Majlessi.F., Rahimi. F.,(2015):** Effects of physical exercise programme on happiness among older people. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing ,p., 22, 47.
- 36-Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K., (2010):** Life expectancy and psychological immune competence in different cultures, ETC– Empirical Text and Culture Research, 4, p.,102- 108
- 37-Oláh, A., (2012):** Positive traits: Flow and psychological immunity. Paper presented at the First International Positive Psychology Summit. 3-6 October, Washington, D.C.
- 38-Schmidt R& Werner (2007):**“Designing Online Instruction for Success: Future Oriented Motivation and Self- Regulation” The Electronic Journal of e-Learning ,5 1,p., 69 -78, available online at www.ejel.org.
- 39-Shmotkin, D., & Eyal, N. (2003):** Psychological Time in Later Life: Implications for Counseling. Journal of Counseling and Development, 81(3),p., 259-273.
- 40-Virou (2008) :** on the usability and dike ability of uintual reality game bas Educational: The case of V- EGAGA, computes and Educational.