

## المشي الترويحي وأثره علي حالة التدفق النفسي لكبار السن في ظل جائحة كورونا

د/ رقية محمد مهدي

### مقدمة البحث:

لقد أصبح الاهتمام برياضة كبار السن ضرورة ملحة تفرضها متغيرات العصر الحديث لما يشهده العالم من زياده في تعداد الافراد فوق سن الستين ووفقا لتقرير الامم المتحدة ٢٠٢٠ ان نسبة الافراد فوق الستين لسكان العالم كانت النسبة ٦% عام ١٩٩٠م ثم ٩% عام ٢٠١٩م والمتوقع تصل ١٦% في عام ٢٠٣٠م، وفي مصر وصل تعداد كبار السن فوق الستين في ٢٠١٩م الي ٦٣١،٧ مليون بنسبة ٧،٦% من اجمالي السكان، وقد قررت الامم المتحدة بتخصيص الاول من اكتوبر من كل عام "يوم عالمي للمسنين" وبدأت الدول المتقدمة زيادة وضع الاستراتيجيات للعمل علي زيادة منظومة رياضة كبار السن للحفاظ عليهم في حالة نشاط مستمر لما للرياضة من أهمية بالغة للحفاظ علي الحالة الصحية والنفسية لهم.

ولقد اهتمت المنظمات الدولية ، كمنظمة الامم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (ليونسكو Enesco) بالنشاط الترويحي لكبار السن وأنشأت المعهد الأوروبي لأوقات الفراغ والترويح ، وكذلك تم تكوين اتحاد دولي لأوقات الفراغ والترويح لكبار السن لتخطيط البرامج الترويحية وتقديم كل التسهيلات في هذا المجال لهذه المرحلة من العمر الزمني. (٢١:١٧)

وكذلك يجب علي المسنين أن يكتفوا أنفسهم لقبول قيود الشيخوخة وما يفرضه المجتمع عليهم ، وأظهرت الرعاية الطبية علي مدي السنين أن الخاملين ممن لا يمارسون أي رياضة قد يتعرضون لأمراض القلب ومتاعب البروستاتا ، وتليف الكبد وكيئون القروح ، ومرض البواسير وآلام الظهر ، وهم بذلك يتعجلون الشيخوخة بل يفارقون الحياة في سن مبكر عن اولئك الذين يمارسون نشاطا رياضيا. (١٣١:٧)

والنشاط الترويحي يعد عازلاً ضد الشعور بالوحدة، والملل ، والاكتئاب، مما يؤدي لتحسين جودة الحياة ولذلك كان الافتراض أن الاكتئاب والشعور بالوحدة والملل يتوسط العلاقة ما بين الترويح وجودة الحياة وتتنبأ هذه الفرضية بأن المشاركة في الترويح ترتبط سلباً بالاكتئاب ، والشعور بالوحدة والملل ومن ثم يرتبط سلباً مع جودة الحياة بين الأفراد.(١١:٣٢)

ويشير الفونسو AIFONZO (٢٠٠٥م) أن تعدد مشاكل جودة الحياة مرتبطة بتراجع معدلات المشي(٨٠٨:٣٣)

وتؤكد الاحصائيات العالمية أن أكثر من ١٤% من الرجال و١٨% من النساء فوق سن (٥٥) يعانون من الاكتئاب .ولكن ممارسة الرياضة بصفة عامة والمشي بصفة خاصة تساعد علي تقليل هذه النسبة وتقليل الاحساس بالاكتئاب والاحباط بل أنها تنافس أدوية مضادات الاكتئاب .وفي هذا صحيح أن تأثير ممارسة المشي الترويحي لكبار السن بالنسب المئوية غير دقيق وغير معلوم تماما حتي الآن ولكن ضخ القلب لدماء أكثر للمخ يساعد كثيرا في التخلص من المشاعر السلبية.(٣٥)

ونجد أن ممارسة النشاط الرياضي كالمشي الترويحي أو الهوايات، أو الموسيقي تسهم في خفض مستوي القلق وحدة الاكتئاب النفسي ، وكذلك تأكيد المفهوم الايجابي للذات وتحقيق السعادة النفسية ، وقد أكد العلماء إلي أن الاضطرابات العقلية والبدنية والنفسية ؛ تعد من أمراض العصر التي قد تنتج عنها كبت الرغبة في إشباع بعض الميول. (٨:١٢٢)

والسعادة النفسية عامل وقايل ضد الأمراض النفسية والعقلية كما ترتبط بالعلاقات البيولوجية والبدنية لصحة الفرد ، وتجعل الفرد مقبلا علي الحياة لدية طاقة لتحقيق أهدافه ، لذا فتحسين السعادة النفسية أمر يستحق الاهتمام وبذل الجهد من أجل حياة اجتماعية أفضل.(٥٠:٣٠)

فالمشي يعتبر وقاية وعلاج في نفس الوقت اذ أنه يقوم بتنشيط الدورة الدموية التنفسية حيث يرتفع معدل ضربات القلب وعدد مرات التنفس كما أنه يقوي عضلات

الجسم ويقوم بتنشيط الاجهزة الحيوية الداخلية للجسم .لذلك ينصح الأطباء بممارسة المشي يوميا للكبار والصغار وللمرضي والأصحاء . فمثلا مرضي السكر يجب أن يقوموا بالمشي يوميا ولمسافات مناسبة من أجل احتراق نسبة أكبر من السكر الموجود في الدم. (٢٥)

وتشير مروة الامير الي أن المرحلة العمرية لكبار السن تعد من اهم المراحل التي توليها المجتمعات المعاصرة أهمية باعتبارها تعد من أهم المراحل التي يمر بها الانسان ،ولذا فقد أصبح اهتمام المجتمعات بفئة كبار السن من قضايا العصر.(٢٣:٥)

ويري محمد الحماحمي وحمدي السيسي أن الترويح قد أصبح وسيلة لإعادة تأهيل وشفاء كبار السن من العديد من الأمراض والاصابات التي يعانون منها في مرحلة الشيخوخة ،وذلك من خلال ممارسة أوجه نشاط الترويح بطريقة تتميز بالانتظام والاستمرارية ،حتي يتحقق لهم العديد من الفوائد المرتبطة بتحسين كل من القدرات البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، مما ينعكس علي تحسين الصحة العامة للجسم والاستمتاع بالحياة (١٨:٢)

وتشير سامية هجرسي الي أن الحياة الخاملة تعد من أهم وأخطر المؤثرات التي تضر بحياة كبار السن وتعرضهم للإصابة بالعديد من الامراض التي تكون نتاج نقص الحركة والنشاط البدني(٩:١٢٦)

وتشير دراسة Gabriel & Bowing علي أن ممارسة الهوايات والمشاركة في أوجه نشاط وقت الفراغ والاحتفاظ بأدوارهم الاجتماعية يعد من أهم العوامل التي تؤدي الي تمتع كبار السن بجودة الحياة والاستمتاع بها(٢٦:٢٢٣)

ويشير بلال عبد العزيز الي أن فهم موضوع الاتجاهات النفسية يعد من أهم الموضوعات التي يهتم بها علم الاجتماع وعلم النفس ،وذلك باعتبارها نسقا يعتمد عليه سلوك الانسان وتوجيهه الي الاستجابة بالقبول أو الرفض لفكره أو موضوع

معين ، ولذا فان للاتجاهات الايجابية نحو أوقات الفراغ والترويح تأثير ايجابي في القبال علي ممارسة أوجه نشاط الترويح لاستثمار وقت الفراغ وتحقيق التنمية(٢:٤)

وتري صفاء الأعسر، علاء الدين كفاني :نقلا عن دانيال جولمان "(٢٠٠٠م) أن التدفق خبرة من النوع الراقى ،والعلامة المميزة للتدفق هي الشعور بالسرور التلقائي حتي النشوة أو الغبطة ،ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فانه يعد مكافأة تدعيمية ، انه الحالة التي يستغرق فيها الناس كلية فيما يقومون به من أعمال موجهين أقصى درجات الانتباه غير الموزع علي العمل ، بينما يكون الوعي مصاحبا للعمل حيث يقول الفرد لنفسه انني كنت اعمل علي نحو مدهش ،ويصبح الانتباه مركزا علي العمل وينخفض الوعي بالزمان والمكان (١١:٢٨٢)

وتذكر معمره بشير (٢٠١٢م) أن التدفق هو التركيز الكامل فيما ينجز ، ويتوقف فيه الشعور بالوقت والذات ، وهو حالة ينسحب فيها الفرد من كل الوجود ليتم التركيز علي المهمة التي ينجزها (٢٤:٣٥)

ويضيف " ابراهيم محمد، محمد محبوب"(٢٠٠٦م) بأنه حالة من نسيان الذات والاستغراق في عمل يملك كل انتباه الفرد وحواسه حتي يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله، ويدعمه تدفق العوامل الايجابية المليئة بالطاقة والحيوية والتي تعمل جميعها علي صرف انتباهه تجاه العمل الذي يقوم به .(١:٣٢٦)

ويذكر محمد السعيد (٢٠١٣م) بأن التدفق هو الحالة الانسانية المثلي التي تمثل أعلى تجليات الصحة النفسية الايجابية والخبرة الدافعة باتجاه تجويد وتحسين نوعية الحياة من خلال الاستغراق التام في المهام والأعمال للوصول الي نتائج ابداعية لم يكن يتوقع مع من يتعايش حالة التدفق النفسي الوصول اليها. (٢٠:٣٦)

### مشكلة البحث:

ان الهدف الذي ينشده أي مجتمع في الحاضر هو تحسين حياة الأفراد . ومرحلة الشيخوخة ليست مجرد عملية بيولوجية بحتة تظهر أثارها في التغيرات الفسيولوجية والجسمية التي تطرأ علي الفرد فقط، وانما هي ظاهرة اجتماعية نفسية ،يكون الانسان

فيها مستهدف لأنه يواجه بعض الصعوبات والمشكلات أو الأزمات التي تستلزم مواجهة وتوافقا وتحدي ، يصاحبه رضا عن الحياة. (٢:٣٥)

ولقد أعادت المنظمات والمؤسسات العلمية والصحية النظر في المشي لعلاقته بالصحة ،حيث أن للمشي فوائد صحية ونفسية واجتماعية دعت للاهتمام بهذه الرياضة ،بالإضافة الي أنه النشاط البدني الأكثر شيوعا لكبار السن للترويح وكجزأ من نشاطهم اليومي (٣٧)

ولاشك أن المشي أساس كل نشاط رياضي ،فليس له سن محددة ، والمشي اقل نوع من الرياضات اجهادا وأكثرها أمدا وأفضلها قبولا لدي كل الناس ،وقد أظهرت الدراسات أن كبار السن الذين يمارسون المشي بانتظام تقل نسبة فقد الكالسيوم من عظامهم ،كما أظهرت الدراسات كذلك أن مرض السكر قد يخفني عند متقدمي السن اذا ما لتزموا بمنهاج منظم للمشي.(٧:١٣١)

وفي ظل الازمة التي تمر بها البلاد وهي جائحة كورونا التي اجبرت أغلب الأفراد علي المكوث في المنزل لفترات طويلة خلال فترة الحظر خاصة كبار السن لضعف مناعتهم مما زاد الضغوط النفسية عليهم وأثر بالسلب علي الحالة النفسية لهم ومن هنا قررت البحث بعد فك فترة الحظر أن تقوم بعمل برنامج للمشي الترويحي لكبار السن لتحسين الحالة النفسية لهم وزيادة نسبة التدفق النفسي لديهم ،ومحاولة تفعيل آليات ممارسة المشي الترويحي لديهم.

### هدف البحث:

يهدف البحث الي:

- ١- التعرف علي دور المشي الترويحي في زيادة حالة التدفق لدي كبار السن بمحافظه المنوفية.
- ٢- بناء برنامج للمشي الترويحي يتناسب وكبار السن.

## تساؤلات البحث:

وضعت الباحثة فروض في صورة تساؤلات لإمكانية الإجابة عليها طبقا لنتائج البحث كما يلي :

١- ماهي دوافع ممارسة المشي الترويحي لزيادة حالة التدفق النفسي لدي كبار السن ؟

٢- ما أثر ممارسة المشي الترويحي في حالة التدفق النفسي لدي كبار السن ؟

## مجالات البحث :

١-المجال الزمني :

استغرق برنامج المشي الترويحي الفترة الزمنية من ٢٠٢٠/٧/٢ م حتي ٢٠٢٠/٩/٥ م. حيث استغرق البرنامج شهرين بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً ، واثني عشر وحدة شهرياً .

٢-المجال المكاني :

٣-التراك الرياضي بإستاد شبين الكوم الرياضي.

## مصطلحات البحث :

### المشي walking

أحد أنواع النشاط البدني الذي يتكون من حركة القدمين مع ما لا يقل عن قدم واحدة تبقي علي الأرض (٦:٢٩)

### المشي الترويحي Recreation Walking

هو أحد الأنشطة الترويحية التي تمارس في الهواء الطلق أثناء وقت الفراغ ،وبما يتوافق مع ثقافة أفراد المجتمع ،بهدف الشعور بالسعادة والراحة النفسية وبأقل التكاليف . " تعريف إجرائي "

## كبار السن Order Adults

مرحلة العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة أكثر وضوحاً مما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر (٤:١٤)

### التدفق النفسي:

خبرة الفرد بالسعادة عن الأداء أو الانشغال بأمر ما أو عمل يصل لأقصى درجات الأداء أو أعلى مستويات الانشغال ويستغرق فيه دون وعي بالزمان والمكان ويكون أقل خوفاً وأبعد عن الملل. (٢:٣)

### إجراءات البحث :

### منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة ولتحقيق أهداف البحث وذلك عن طريق القيام بالقياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث.

### مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث مجموعة من المسنين (الذكور والإناث) المترددين علي ملاعب ومراكز الشباب بمحافظة المنوفية .

### عينة البحث :

قامت الباحثة بتحديد عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية، حيث بلغ الاجمالي للعينة (١٧٢) مسن ومسنه من محافظة المنوفية، تراوحت أعمارهم بين (٦٠:٦٩) عام. بلغ عدد الذكور المسنين (١٠١) مسن، وعدد المسنات (٢١) مسنه، حيث تم تقسيمهم الي (٥٠) فرد كعينة استطلاعية و(١٢٢) فرد كعينة أساسية ممن يترددون علي الاستاد الرياضي بشبين الكوم منهم (١٠١) من سكان مدينة شبين الكوم (٧١) من القري المجاورة لشبين الكوم.

أدوات جمع البيانات:

اعتمدت الباحثة في جمع البيانات علي:

١ - الملاحظة

٢- مقياس حالة التدفق النفسي لكبار السن ( اعداد أ. د/مجدي يوسف)



## المعاملات العلمية لمقياس حالة التدفق النفسي

### صدق وثبات المقياس

#### ١- صدق الاتساق الداخلي للمقياس

جدول ( ١ )

يوضح معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد وكذلك الدرجة الكلية للمقياس

ن = ٥٠

البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الاول	
معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط	
للمقياس	للبعد	للمقياس	للبعد	للمقياس	للبعد
.457**	.679**	.406**	.717**	.348*	.784**
.369**	.748**	.495**	.565**	.417**	.786**
		.375**	.472**		
		.344*	.453**		
البعد السادس		البعد الخامس		البعد الرابع	
معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط	
للمقياس	للبعد	للمقياس	للبعد	للمقياس	للبعد
.282*	.777**	.281*	.847**	.318*	.717**
.320*	.777**	.386**	.841**	.390**	.722**
البعد التاسع		البعد الثامن		البعد السابع	
معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط	
للمقياس	للبعد	للمقياس	للبعد	للمقياس	للبعد
.417**	.774**	.422**	.711**	.495**	.632**
.435**	.769**	.447**	.561**	.279*	.648**
		.279*	.502**		
		.495**	.566**		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن - ٢) ، ٤٨ = ٠,٢٧٩

يتضح من جدول رقم (١) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي بين العبارات والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢)  
معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور مقياس وبعضها والدرجة الكلية

المحاور	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	الدرجة الكلية للمقياس
١		.031	.182	.557**	-.071	.099	.012	.144	.616**	.487**
٢			.288*	.017	.380**	.217	.639**	.550**	.243	.734**
٣				.472**	.181	.106	.038	.418**	.144	.574**
٤					-.209	-.036	-.025	.286*	.530**	.493**
٥						.278	.287*	.106	-.231	.367**
٦							.286*	.022	0.000	.382**
٧								.299*	.213	.559**
٨									.299*	.700**
٩										.553**
الدرجة الكلية للمقياس										

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن - ٢) = ٤٨، = ٠,٢٧٩

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور المقياس وبعضها والدرجة الكلية للمقياس وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس.

### ١- ثبات المقياس

#### تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه

ن = ٥٠

معامل ارتباط بيرسون	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الابعاد
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.833**	.98582	3.7400	.99406	3.5400	١
.647**	1.19932	7.5200	1.15423	7.1200	٢
.760**	.78870	3.5200	.76265	3.1000	٣
.711**	.78662	3.5600	.77959	3.3800	٤
.807**	.96658	3.3800	.77433	3.1800	٥
.840**	1.03016	3.6000	.90554	3.4200	٦
.747**	.88548	3.5400	.95298	3.3000	٧
.677**	1.35662	7.4200	1.31320	6.9000	٨
.732**	.98478	3.6400	.99304	3.5600	٩
.773**	3.46316	39.9200	3.88219	37.5000	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن - ٢) = ٤٨، = ٠,٢٧٩

تبين من نتائج الجدول ان المحاور التسعة للمقياس بالإضافة الى المقياس ككل سجل درجة ثبات عالية من خلال تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه مرة

أخرى على نفس العينة بنفس الظروف مما يدل ذلك على ثبات المقياس  
وصلاحيته للتطبيق

كما سجلت درجة ثبات المقياس الكلية ٠,٧٧٣ \*\* مما يؤكد ثبات المقياس  
جاهزيته للتطبيق على عينة البحث

معامل ثبات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ

المقياس	معامل الفا كرونباخ
التدقيق النفسي	0.716

سجل المقياس درجة ثبات عالية أكبر من ٦٠% من خلال اختبار معامل الثبات لألفا  
كرونباخ

نتائج اختبار دلالة الفروق الإحصائية (T-test)

### البرنامج المقترح :

راعت الباحثة توافر الشروط التالية عند وضع البرنامج المقترحة :-

- ملائمة البرنامج لعينة البحث .
- مرونة البرنامج .
- مراعاة الفروق الفردية للعينة.
- ملائمة تدريبات الإحماء والتهدة لطبيعة سن وقدرات العينة.
- التوقف مباشرة عند التعب .
- التدرج في شدة البرنامج.

### خطوات وضع البرنامج :

بعد الاطلاع علي المراجع والدراسات المرتبطة بموضوع البحث قامت الباحثة بوضع  
تصور للبرنامج وتم عرضه علي السادة الخبراء ، مرفق (٢) وأسفرت ذك علي ما  
يلي :

- الزمن الكلي للبرنامج شهرين بواقع ثلاث وحدات ترويحية للأسبوع .

### محتوي برنامج المشي الترويحي المقترح :

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في مجموعة من الوحدات التي  
تهدف إلي تحسين النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية لعينة البحث ، ولقد تم تقسيم  
محتوي كل وحدة علي النحو التالي:

### أ- الجزء التمهيدي :

والذي يهدف إلي :

١- إعداد الجسم وتهدئته بدنياً وفسولوجياً ونفسياً لتقبل العمل في المرحلة التالية.

٢- محاولة الوصول لأحسن الطرق للانتقال إلي الجزء التالي مع إدخال روح المرح فيه .

٣- زيادة المشي مسافة المشي الترويحي تدريجياً .

### ب- الجزء الرئيسي :

والذي يهدف إلي المحافظة علي الحالة البدنية والفسولوجية للمسنين وهذه الفترة من أهم الفترات في البرنامج حيث يحقق محتواها الهدف المطلوب وقد تم زيادة مسافة ووقت المشي الترويحي تدريجياً لعينة البحث بما يتناسب مع قدراتهم وبما يحقق نتائج أفضل بحيث لا يضر بعينة البحث.

### ج- الجزء الختامي :

وقد راعت الباحثة أن يعقب فترة التدريب الأساسية فترة تهدئة متدربة وذلك عن طريق المشي الخفيف والمرجحات وتهدف إلي :

- الوصول بحالة الجسم إلي ما كان عليه في حالة الراحة .

رقم الوحدة	الإحماء	البرنامج الرئيسي	الختامي ( التهدئة)
وحدة رقم ١	١- تمرين إطالة عضلات الساقين الخلفية لمدة (٣) دقيقة . ٢- تمرين ثني الجرع جانباً بالتبادل لمدة (٢) دقيقة.	تنظيم خطوات المشي من خلال المشي البطيء لمدة (٥) دقائق لتهيئة القلب والعضلات تم التدرج في زيادة وطول الخطوة لمسافة (٨٠٠) متر ولمدة (١٥) دقيقة .	يتم المشي البطيء لمدة (٥) دقائق مع تنظيم الشهيق والزفير .

## المعالجات الإحصائية :

- ١- معامل الارتباط بيرسون .
- ٢- معامل ألفا كرونباخ.
- ٣- اختبار (ت) .
- ٤- المتوسط الحسابي.

## عرض ومناقشة النتائج :

جدول ( ٣ )

بين درجات مقياس التدفق النفسي لدى أفراد عينة البحث في القياس القبلي والبعدي

ن = ١ = ٢ ن = ١٢١

Sig. (2-tailed)	قيمة (T)	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		الابعاد
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
.000	-66.969	-6.23967	8.8595	.71070	2.6198	.55161	١
.000	-111.217	-12.80992	18.0413	.79997	5.2314	.97263	٢
.000	-17.258	-7.20661	9.6942	4.69901	2.4876	.73162	٣
.000	-60.920	-6.26446	8.8347	.78896	2.5702	.69314	٤
.000	-70.155	-6.41322	9.0496	.61713	2.6364	.74162	٥
.000	-63.985	-6.38843	8.8017	.82280	2.4132	.54267	٦
.000	-67.046	-6.12397	9.0083	.68915	2.8843	.69750	٧
.000	-78.547	-11.98347	17.4628	.99198	5.4793	1.04163	٨
.000	-96.187	-6.88430	9.1983	.66608	2.3140	.53281	٩
.000	-122.140	-70.31405	98.9504	5.90459	28.6364	2.10950	المقياس ككل

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن - ١) ، ١٢٠ = ١,٩٨

توجد فروق بين نتائج تطبيق المقياس لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة ت

المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

في ضوء أهداف البحث ووفقاً لفروضه التي اشتقتها الباحثة من أهدافه للتحقق

من مدي صحة هذه الفروض وما تم التوصل إليه من نتائج قامت الباحثة

بمناقشتها علي النحو التالي:

حيث يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

القياسات القبلية والبعدي في مستوي التدفق النفسي لدي كبار السن ، حيث جاءت

قيمة ت الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) وترجع

ذلك الباحثة إلي أن التحسن في حالة التدفق النفسي إلي استخدام برنامج المشي الترويحي المقترح لدي عينة البحث ، حيث تري الباحثة أن ممارسة الرياضة بشكل عام له دور فعال وواضح في النواحي النفسية لدي الأشخاص بصورة عامة ولدي كبار السن بصورة خاصة ، بالإضافة إلي ممارسة الترويح أو الرياضة بصورة جماعية مع الأقران يولد روح التعاون والبهجة والسعادة بين الأفراد ويقلل من الشعور بالوحدة لديهم حيث أن المشي الترويحي من العوامل الهامة والايجابية لتغيير الحالة النفسية للفرد المسن وذلك يتفق مع دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن ٢٠٠٣م ، (١٥) بعنوان تأثير برنامج ترويحي علي التوافق النفسي لدي المسنين وكانت أهم نتائجه أنه البرنامج الترويحي له تأثير إيجابي علي مستوي التوافق النفسي للمسنين .

كما يتفق ذلك مع دراسة شريف عبدالمنعم محمد ٢٠٠٥م (١٠) بعنوان تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية علي بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدي كبار السن بمحافظة المنيا والتي أسفرت نتائجه عن أن لممارسة الأنشطة الترويحية دور فعال في تحسين التوافق الاجتماعي وخفض درجة الاكتئاب لدي كبار السن .

وكذلك تري الباحثة أن كبر السن له تأثيراته المختلفة وله تغيرات طبيعية مصاحبة للتقدم في العمر ويصاحب هذه التغيرات مجموعة من الضغوط النفسية التي تواجه كبار السن ، كذلك الأزمة التي تمر بها البلاد في ظل الجائحة ( كوفيد ١٩ ) التي جعلت كبار السن يخافون من الاختلاط ويحاولون عزل أنفسهم داخل المنازل لفترات كبيرة خوفاً من الاصابة لضعف مناعتهم مما أدي إلي تدهور الحالة النفسية لهم وزيادة نسبة الاكتئاب والشعور بالوحدة لذلك كان برنامج المشي الترويحي المقترح في الهواء الطلق تأثير فعال وواضح في حالة التدفق النفسي لديهم .

وفي هذا الصدد يذكر محمد عبد الفتاح ٢٠٠٨م (٢١) أنه للحد من هذه التغيرات التي تصاحب التقدم في العمر يجب الاهتمام بالنشاط البدني خاصة للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين ٥٥ الي ٦٥ سنة فما فوق علي أن يشمل النشاط البدني علي أنشطة وقت الفراغ ، التنقل مثل ( المشي ، ركوب الدراجات ، الأعمال المنزلية ) من أجل تحسين اللياقة البدنية والتدهور النفسي والمعرفي.

وتري الباحثة أن المشي الترويحي من مميزاته أنه يتم في أي مكان ويفضل أن يتم في الأماكن المفتوحة التي تساعد علي استعادة الحيوية والنشاط واستنشاق هواء نقي ونظيف مما يحقق السعادة لديهم وتؤكد علي ذلك أمال عبد السميع ٢٠٠٩م (٣) بأن التدفق النفسي هو خبرة الفرد بالسعادة عند الأداء والوصول عند أقصى درجات الأداء دون وعي بالزمان والمكان ويكون أقل خوفاً أو بعد عن الملل. (٦:٣)

كذلك يؤكد محمد السعيد ٢٠١٣م أن التدفق هو الحالة الانسانية التي تمثل علي تجليات الصحة النفسية الإيجابية والخبرة الدافعة باتجاه تحسين نوعية الحياة للوصول إلي نتائج ابداعية (٣٦:٢٠)

كما يؤكد كل من محمد الحماحي ، وعائدة عبدالعزيز (١٩) ، علي أن ممارسة الرياضة تؤدي إلي التغلب علي كل من ظاهرة نقص الحركة ، الوقاية من البدانة ، الأسلوب النمطي للحياة ، الشعور بالإقبال علي الحياة بسعادة ، زيادة القدرة علي مواجهة الحياة اليومية ، وتري الباحثة أن البرنامج المقترح للمشي الترويحي ساعد علي القدرة الحركية لدي كبار السن والتخلص من بعض المشكلات الحركية لديهم بل والشعور بالرضا التام عن أدائهم الحركي .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة ( Cox and other ) (2018) (27) ، ودراسة صياد الحاج ٢٠١٨م (١٢) ، علي وجود اتجاه إيجابي نحو أهمية الرياضة في حياة الإنسان المعاصر ، وأن الرياضة لها تأثير مباشر علي جميع جوانب الصحة ( الجسمية ، والعقلية ، والنفسية ، والاجتماعية ) لكبار السن والوقاية من الأمراض العصرية .

وتري الباحثة أن ممارسة الرياضة بوجه عام والمشي علي وجه الخصوص في -ظل هذه الجائحة - كنوع من أنواع الترويح في الهواء الطلق مع مجموعة من الأفراد للإنسان بوجه عام وكبار السن بوجه خاص يساعد علي الاحتفاظ بالصحة العامة للجسم والوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة والشيخوخة كما يساعد علي تحسين نوعية الحياة.

ولقد اختارت الباحثة رياضة المشي لأنها من الرياضات السهلة والخفيفة التي يستطيع ممارستها كبار السن دون الشعور بالتعب ولما لها من تأثير فعال علي الصحة العامة للفرد ، ونظرا لأنها إحدى الرياضات التي تساعد علي تنمية الشعور بالسعادة لدي الفرد وهو الهدف الأساسي لممارسة أي نشاط ترويجي .

### الاستنتاجات :

في ضوء تحقيق الهدف من البحث والنتائج التي تم التوصل إليها من خلال استجابات العينة المختارة قد توصلت الباحثة إلي الاستنتاجات التالية :

- ١- هناك وعي وإدراك من أفراد العينة بمفهوم الترويح وأهميته في تحقيق السعادة والتخلص من الضغوط النفسية .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة بين مستوي حالة التدفق النفسي لدي كبار السن لصالح القياسات البعديّة.
- ٣- وجود تأثيرات نفسية واجتماعية لممارسة المشي الترويجي لدي كبار السن ومنها : خفض التوتر ، الاستمتاع بالطبيعة .
- ٤- وجود نسبة كبيرة من العينة يمارسون المشي الترويجي بدافع اشباع الحاجة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين وبدافع زيادة إحساسهم بالقدرة علي الحركة .
- ٥- أن البرنامج المقترح للمشي الترويجي أدي إلي زيادة الاحساس بالسعادة والتدفق النفسي لدي كبار السن .

### التوصيات :

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة فإنه يمكن صياغة التوصيات التالية :

- ١- ضرورة اهتمام الدولة بوضع ألية توفر كافة أشكال الممارسة للمشي الترويجي لكبار السن .
- ٢- ضرورة زيادة دور الإعلام في نشر الوعي الثقافي بأهمية ممارسة المشي الترويجي لكبار السن.



٣- ضرورة إنشاء مراكز رياضية لممارسة المشي الترويحي لكبار السن بالمحافظات .

٤- ضرورة اهتمام المسؤولين عن المؤسسات المعنية برعاية كبار السن بالدولة لتخصيص أماكن ترويحية خاصة بهم مع تقليل النفقات المادية لهم .

#### قائمة المراجع :

١. إبراهيم محمد سعد عبده ، محمد محبوب ( ٢٠٠٦م ) : التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الكبرى للشخصية ، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية.
٢. أسامة راتب ، إبراهيم خليفة (١٩٩٨م) : رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. أمال عبد السميع أباطة ( ٢٠٠٩م ) : دور المعلمة في تنمية التدفق لدي الأطفال بإكسابهم المهارات الأساسية ، ورقة عمل .
٤. بلال عبدالعزيز بدوي (٢٠١٤م) : اتجاهات مرتادي الأندية ومراكز الشباب نحو مناشط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات ، بحث ترقى ، منشور مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٥. جمال السيد تفاحة ( ٢٠٠٩م ) : الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدي عينة من المسنين ( دراسة مقارنة ) ، المجلد التاسع عشر، العدد الثالث (أ) ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
٦. خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع ( ٢٠٠٠م ) : المرأة ورياضة المشي ، منشأة المعارف ، الطبعة الأولى ، الاسكندرية .
٧. زكي محمد حسن (٢٠١٠م) : المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة ، دار الكتاب الحديث ، الطبعة الأولى ، القاهرة .

٨. سامية حين حسين ( ٢٠١٦م ) : **الترويح العلاجي** ، مؤسسة حورس للطبع والنشر ، الاسكندرية .
٩. سامية هجرسي (٢٠٠٤م) : **الاستثمار والتنمية للمسنين من منظور الرياضة** ، المؤتمر الاقليمي العربي الخامس لرعاية المسنين جامعة حلوان .
١٠. شريف عبد المنعم محمد ( ٢٠٠٥م ) : **تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية علي بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدي كبار السن بمحافظة المنيا**، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
١١. صفاء الأعسر ، علاء الدين كفاني (٢٠٠٠م) : **الذكاء الوجداني** ، القاهرة ، دار قباء للطباعة .
١٢. صياد الحاج ( ٢٠١٨م ) : **"فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدي كبار السن "** رسالة دكتوراه غير منشورة ، المعهد التربية البدنية والرياضة ، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم ، الجزائر .
١٣. عفاف عبد المنعم درويش ( ١٩٩٨م ) : **الإمكانات في الرياضة الرياضية ( أهميتها ، أنواعها ، أقسامها ، مجالاتها )** ، منشأة المعارف الإسكندرية .
١٤. فاطمة سعيد أحمد بركات ( ٢٠٠٩م ) : **علم النفس المسنين**، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٥. كامليا زين العابدين (٢٠٠٣م) : **تأثير برنامج ترويح علي التوافق النفسي علي المسنين** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

١٦. كمال درويش ، ومحمد الحماحي ( ٢٠٠٧ م ) : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، الطبعة الثالثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٧. كمال عبد الحميد اسماعيل ، ومحمد صبحي حسانين ( ٢٠٠٩ م ) : رياضة الوقت الحر لكبار السن ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
١٨. محمد الحماحي ، وحمدى السيسى : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المرتبطة بحاجات كبار السن من خلال الترويح الرياضي، المجلة العلمية للبحوث ، العدد الرابع والعشرين .
١٩. محمد الحماحي ، وعائدة عبد العزيز ( ٢٠٠٩ م ) : الترويح بين النظرية والترويح ، الطبعة السادسة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢٠. محمد السعيد حلاوة (٢٠١٣م) : حالة التدفق ، المفهوم ، الأبعاد والقياس ، إصدارات شبكة المعلومات النفسية والعربية ، خارج الإصدار متسلسل لكتاب الشبكة ، ع ٢٩ .
٢١. محمد رمضان عبد الفتاح (٢٠٠٨ م ) : فاعلية برنامج ألعاب صغيرة وتمريبات هوائية علي بعض متغيرات الجهاز المناعي لدي المسنين ، رسالة ماجستير و كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٢٢. محمد عبد الهادي حسين (٢٠٠٧م) : الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي ، الامارات العربية المتحدة ، دار الكتاب الجامعي .
٢٣. مروة الأمير ( ٢٠١٧ م ) : السعادة عند المسنين ، الإسكندرية ، مؤسسة حور الدولية .

٢٤. معمريه بشير (٢٠١٢م) : علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوي والفضائل الانسانية دراسات نفسية ، العدد ٢ ، قسم علم النفس ، جامعة الحاج الخضر.

٢٥. نشرة ألعاب القوي التابعة للاتحاد الدولي لألعاب القوي للهواه (١٩٩٤م): مركز التنمية الإقليمي العدد الثالث عشر .

26- Bowling, A,Gabriel,z (2007); lay the ories of quality of life in older age. Ageing and social , No27.

27-CoxLkay, Burke Valerie, Beilin J Lawrence, puddey.blan(2018) ; community.basedphysical activity programs, what are the health benefits for older adults, Journal of science and medicine in cport,volume 21,supplement,1,university of western Australia,perth,Australia.

28-Fraga, M,J ,cader, S.A Ferreira M.A, Jiani,T.S. and Dantas, E.H.M.(2011)"Aerobic resistanca, functional autonomy, and quality of life (qol) of elderly women impacted by are creation and walking program" Archives of Gernotolgy and Geriatvics, volume 52,(1).

29-Shaver, p.s.2004; " walking Effects and Dose Response Relation ships to Health/Rrelated quality of life

out comes in older Adults" the faculty of the Graduate school of the university of Minnesota.

30–Weissl A.,Westerhof G, J, Bohlmerjer ET(2016):Can We increase psychological well–peing? The Effects of interventions on psychological well–being:A meta–Analysis of Randomized controlled Trials,pols one(plos onem,11(6),1–16.

31–World Health organization; (2002) Active ageing; Apolicy fram work. Geneva,who.

32–Omar, Mariam;"(2005) Athesis of Examining The Relationship Between Recreation Participation And quality of lafe Among Residents of Along term care facility;counter acting lone lines, Depression,and Boredom" the university of Manitoba.

33–Alfonzo,M.A.:(2005) "To walk or not to walk to the hierarchy of walking needs" Envrionment And Behavior,37(6).

34–Cerin, E,sit, C.H.P.,Barnetm,A,Cheung, M.and chan, W:(2012) 'Walking for Recreation and Perceptions of the Neighborhood Environment in Older Chinese Urban

Dwellers" Journal of Urban Health: Bulletin of the New York  
Academy of Medicine,:90(1)

35- Lightsey, R:Resilience,coping and happiness;An  
explor study opaper presented at the Annual" American  
Education Research A ssociation(A E R A) conference  
new or leanse louisina.

شبكة المعلومات الدولية

36- [http//www.daily medicalinfo. Com](http://www.daily medicalinfo. Com)

37- [http//www.tbbeb.net](http://www.tbbeb.net).

## مرفق ( ١ )

## برنامج المشي الترويحي

رقم الوحدة	الإحماء	البرنامج الرئيسي	الختامي ( التهدئة )
وحدة رقم ١	١- تمرين إطالة عضلات الساقين الخلفية لمدة (٣) دقيقة . ٢- تمرين ثني الجزء جانباً بالتبادل لمدة (٢) دقيقة.	تنظيم خطوات المشي من خلال المشي البطيء لمدة (٥) دقائق لتهيئة القلب والعضلات تم التدرج في زيادة وطول الخطوة لمسافة (٨٠٠) متر ولمدة (١٥) دقيقة .	يتم المشي البطيء لمدة (٥) دقائق مع تنظيم الشهيق والزفير .
وحدة رقم ٢	( لعبة صغيرة ) ( البحث عن الكرة ): حيث يحاول الأفراد البحث عن الكرات الموجودة بالمكان بالسرعة المطلوبة ومن يجمع أكبر عدد من الكرات يكون هو الفائز .	تنظيم خطوات المشي من خلال المشي البطيء لمدة (٥) دقائق لتهيئة القلب والعضلات ثم زيادة سرعة الخطوة وطولها لمسافة (٩٠٠) متر لمدة (٢٠) دقيقة.	المشي في المكان وعمل مرجحات بالزراعين لمدة (٥) دقائق .
وحدة رقم ٣	( لعبة صغيرة ) ( السباق الجزاجي ) حيث يتم عمل سباق بالمشي السريع بين الأفراد من خلال الأقماع .	تنظيم خطوات المشي من خلال المشي البطيء لمدة (٥) دقائق ثم زيادة سرعة الخطوة وطولها لمسافة (١٠٠٠) متر لمدة (٢٥) دقيقة.	المشي البطيء في المكان مع عمل مرجحات بالزراعين لمدة (٥) دقائق .

<p>عمل مرجحات بالزراعين والرجلين في المكان لمدة (٥) دقائق مع تنظيم الشهيق والزفير.</p>	<p>تنظيم خطوات المشي من خلال المشي البطيء لمدة (٥) دقائق ثم زيادة سرعة الخطوة وطولها لمسافة (١١٠٠) متر لمدة (٢٥) دقيقة.</p>	<p>( لعبة صغيرة ) ( سباق التتابع ) : حيث يقوم الأفراد بالسباق بالمشي السريع مسافة (٢٠) متر ويقوم بالتسليم علي زميله لإكمال السباق ويقف هو وهكذا .</p>	<p>وحدة رقم ٤</p>
<p>الختامي ( التهدئة )</p>	<p>البرنامج الرئيسي</p>	<p>الإحماء</p>	<p>رقم الوحدة</p>
<p>المشي في المكان مع مرجحة الزراعين والرجلين مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق .</p>	<p>تنظيم خطوات المشي من خلال المشي البطيء لمدة (٥) دقائق ثم زيادة سرعة الخطوة وطولها لمسافة (١٢٠٠) متر لمدة (٣٠) دقيقة.</p>	<p>( لعبة صغيرة ) ( شد الحبل ) حيث ينقسم الأفراد لمجموعتين متواجهتين يقومان بشد الحبل والمجموعة الفائزة هي التي تستطيع جذب المجموعة الأخرى .</p>	<p>وحدة رقم ٥</p>
<p>المشي البطيء لمدة (٥) دقائق .</p>	<p>تنظيم خطوات المشي من خلال المشي البطيء لمدة (٥) دقائق ثم زيادة سرعة الخطوة وطولها لمسافة (١٣٠٠) متر لمدة (٣٥) دقيقة.</p>	<p>( لعبة صغيرة ) ( الأطواق ) يتم وضع (٥) أطواق علي الأرض ويحاول كل فرد الوثب بالقدمين في الخمس أطواق.</p>	<p>وحدة رقم ٦</p>



<p>المشي الجزاجي بين الأقماع مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق .</p>	<p>تنظيم خطوات المشي من خلال المشي البطيء لمدة (٥) دقائق ثم زيادة سرعة الخطوة وطولها لمسافة (١٤٠٠) متر لمدة (٤٠) دقيقة.</p>	<p>عمل اهتزازات ودوائر بالزراعين والكتفين واليدين لمدة (٥) دقائق.</p>	<p>وحدة رقم ٧</p>
<p>المشي البطيء في المكان لمدة (٥) دقائق مع تنظيم الشهيق والزفير .</p>	<p>تنظيم خطوات المشي من خلال المشي البطيء لمدة (٥) دقائق ثم زيادة سرعة الخطوة وطولها لمسافة (١٥٠٠) متر لمدة (٤٥) دقيقة.</p>	<p>( لعبة صغيرة ) ( كراسي موسيقية ) : يتم تقسيم الأفراد لمجموعات ووضع لكل مجموعة عدد كراسي أقل من عدد المجموعة ومع تشغيل الموسيقى يتم الدوران حول الكراسي وعند إيقاف الموسيقى يتم جلوس الأفراد والفائز هو من يجد له كرسي .</p>	<p>وحدة رقم ٨</p>
<p>مرجحات بالزراعين والرجلين لمدة (٥) دقائق مع تنظيم الشهيق والزفير .</p>	<p>تنظيم خطوات المشي من خلال المشي البطيء لمدة (٥) دقائق ثم زيادة سرعة الخطوة وطولها لمسافة (١٦٠٠) متر لمدة (٤٨) دقيقة.</p>	<p>( لعبة صغيرة ) ( الصفارة ) : حيث يقوم الأفراد بالمشي في الاتجاه الذي يوجههم إليه القائد باليد اليمنى عند سماع الصفارة</p>	<p>وحدة رقم ٩</p>

رقم الوحدة	الإحماء	البرنامج الرئيسي	الختامي ( التهدئة )
وحدة رقم ١٠	المشي البطيء في المكان لمدة (٥) دقائق .	يتم المشي بسرعة منتظمة مع مراعاة انخفاض زمن المشي لمدة (٣٥) دقيقة لمسافة (١٧٠٠) متر ، وعندما يستطيع الفرد أن يكمل هذه المسافة في هذا الوقت الأقل فإن البرنامج له تأثير فعال وتقدم في الناحية البدنية والصحة العامة .	المشي مسافة (١٠٠) متر مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق .
وحدة رقم ١١	( لعبة صغيرة ) (البالونات ) حيث يتم وضع عدد من البالونات في المكان والفائز هو من يقوم بجمع أكبر عدد من البالونات في الصندوق الخاص به .	يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ١٨٠٠ ) متر ولمدة (٣٧) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول للحصول علي نتائج أكبر .	المشي في المكان وعمل مرجحات بالزراعين مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق.
وحدة رقم ١٢	المشي الزجج بين الأقماع لمسافة (٥٠) متر ذهاب وعودة.	يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ١٩٠٠ ) متر ولمدة (٣٨) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول للحصول علي نتائج أكبر .	المشي في المكان وعمل مرجحات بالزراعين مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق.

<p>المشي في المكان وعمل مرجحات بالزراعين مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق.</p>	<p>يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ٢٠٠٠ ) متر ولمدة (٣٩) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول للحصول علي نتائج أكبر .</p>	<p>( لعبة صغيرة ) ( بالونات ) : يقوم كل فرد بربط بالونة في زراعة ويحاول كل فرد فرقة بالونة الفريق والفائز هو من يستطيع الحفاظ علي بالونته للنهاية</p>	<p>وحدة رقم ١٣</p>
<p>المشي في المكان وعمل مرجحات بالزراعين مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق.</p>	<p>يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ٢١٠٠ ) متر ولمدة (٤٠) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول للحصول علي نتائج أكبر .</p>	<p>عمل مرجحات بالزراعين والرجلين وعمل تمرينات مرونة للساقين لمدة (٥) دقائق .</p>	<p>وحدة رقم ١٤</p>

رقم الوحدة	الإحماء	البرنامج الرئيسي	الختامي ( التهدئة)
وحدة رقم ١٥	المشي البطيء في المكان لمدة (٥) دقائق .	يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ٢٢٠٠ ) متر ولمدة (٤١) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول للحصول علي نتائج أكبر .	المشي في المكان وعمل مرجحات بالزراعيين مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق.
وحدة رقم ١٦	يتم السباق بالمشي بين المجموعات لمدة (٥) دقائق .	يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ٢٣٠٠ ) متر ولمدة (٤٢) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول للحصول علي نتائج أكبر .	ثني الجزع للأمام وللأسفل مع تنظيم الشهيق والزفير لمدو (٥) دقائق .
وحدة رقم ١٧	( لعبة صغيرة ) ( السباق المربوط ) يقوم كل فرد بتوثيق القدمين بحبل وعمل سباق بين الأفراد والفائز هو من يكمل السباق دون أن يسقط علي الأرض .	يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ٢٤٠٠ ) متر ولمدة (٤٣) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول مع تقليل الراحة للحصول علي نتائج صحية أكبر .	المشي في المكان وعمل مرجحات بالزراعيين مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق.

<p>المشي في المكان وعمل مرجحات بالزراعيين مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق.</p>	<p>يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ٢٥٠٠ ) متر ولمدة (٤٤) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول مع تقليل الراحة وزيادة إحساس التحدي لديهم للحصول علي نتائج صحية أكبر .</p>	<p>المشي البطيء في المكان لمدة (٥) دقائق .</p>	<p>وحدة رقم ١٨</p>
<p>المشي في المكان وعمل مرجحات بالزراعيين مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق.</p>	<p>يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ٢٦٠٠ ) متر ولمدة (٤٥) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول مع تقليل الراحة وزيادة إحساس التحدي لديهم للحصول علي نتائج صحية أكبر .</p>	<p>( لعبة صغيرة ) ( سباق الموانع ) حيث يقوم الأفراد بعمل سباق بينهم لمسافة (١٠٠) متر بالمشي لتخطي الموانع الموجودة في أقل زمن ممكن</p>	<p>وحدة رقم ١٩</p>

رقم الوحدة	الإحماء	البرنامج الرئيسي	الختامي ( التهدئة)
وحدة رقم ٢٠	( لعبة صغيرة ) ( شد الحبل ) : يتم تقسيم الأفراد لمجموعتين مع شد الحبل والمجموعة الفائزة هي من تستطيع جذب المجموعة الأخرى بقوة.	يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ٢٧٠٠ ) متر ولمدة (٤٦) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول مع تقليل الراحة وزيادة إحساس التحدي لديهم للحصول علي نتائج صحية أكبر .	المشي البطيء لمسافة (٥٠) متر .
وحدة رقم ٢١	( لعبة صغيرة ) ( السباق الزجراجي ) يتم عمل سباق بالمشي الزجراجي بين الأقماع لمسافة (١٠٠) متر .	يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ٢٨٠٠ ) متر ولمدة (٤٧) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول مع تقليل الراحة وزيادة إحساس التحدي لديهم للحصول علي نتائج صحية أكبر .	المشي في المكان وعمل مرجحات بالزراعين مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق.
وحدة رقم ٢٢	( لعبة صغيرة ) ( بالونات الماء ) : يقوم كل فرد بربط بالونة ممتلئة بالماء في قدمه ويحاول الأخر فرقتها له والفائز هو من يحافظ علي بلونته النهائية	يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ٢٩٠٠ ) متر ولمدة (٤٨) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول مع تقليل الراحة وزيادة إحساس التحدي لديهم للحصول علي نتائج صحية أكبر .	المشي البطيء لمسافة (٥٠) متر .

<p>المشي في المكان وعمل مرجحات بالزراعين مع تنظيم الشهيق والزفير لمدة (٥) دقائق.</p>	<p>يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ٣٠٠٠ ) متر ولمدة (٤٩) دقيقة دون زيادة الجهد المبذول مع تقليل الراحة وزيادة إحساس التحدي لديهم للحصول علي نتائج صحية أكبر .</p>	<p>( لعبة صغيرة ) ( لعبة الكراسي الموسيقية ) : يتم تقسيم الأفراد لمجموعات كل مجموعة لها عدد كراس أقل من عددها والفائز هو من يجلس علي كرسي عند إيقاف الموسيقى لمدة (٥) دقائق .</p>	<p>وحدة رقم ٢٣</p>
<p>المشي في المكان لمدة (٥) دقائق مع الشكر والثناء لهم لمجهودهم المبذول.</p>	<p>يتم المشي بسرعة منتظمة مع زيادة سرعة وطول الخطوة لمسافة ( ٣٠٠٠ ) متر أيضا مع زيادة التحدي وتقليل المدة الزمنية لتصل إلي (٤٠) دقيقة للحصول علي نتائج صحية أفضل واثبات للأفراد انهم يستطيعون ممارسة الرياضة كيفما يشاؤون للحصول علي الرضا الحركي لهم .</p>	<p>المشي البطيء في المكان لمدة (٥) دقائق.</p>	<p>وحدة رقم ٢٤</p>

ملخص البحث باللغة العربية :

## المشي الترويحي وأثره علي حالة التدفق النفسي لكبار السن في ظل جائحة كورونا

د/ رقية محمد مهدي

### هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج مقترح للمشي الترويحي علي حالة التدفق النفسي لكبار السن .

### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ولتحقيق هدف البحث .

### عينة البحث :

قامت الباحثة بتحديد عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية ، حيث بلغت إجمالي العينة (١٧٢) مسن ومسنة من محافظة المنوفية تم تقسيمهم إلي (٥٠) فرد كعينة استطلاعية (١٢٢) فرد كعينة أساسية .

### أهم النتائج :

- ١- وجود نسبة كبيرة من العينة يمارسون المشي الترويحي بدافع اشباع الحاجة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين وبدافع زيادة إحساسهم بالقدرة علي الحركة .
- ٢- تساعد ممارسة المشي الترويحي في تقليل الإصابة بهشاشة العظام ، وتقليل الشعور بالتعب أثناء الأداء الحركي باستمرار الممارسة .



## **Abstract**

### **Recreational walking and its effect on the state of Psychological flow in the elderly covied19.**

#### **Abstract**

Research Aim : the research aims to identify the role of recreational walking in Psychological flow in the older adults.

Research Methodology : was used experimental method using surveys as it suitable to the kind of problem and achieve the objectives of the research.

Sample of the Research : the researcher select the basic sample as deliberate in discriminate manner ,reaching the total sample of male and female older adults(172) from the Menofia Governorate, the sample was divided into(50) in dividuals as reconnaissance sample and (122) individuals as fundamental sample.

The most important results:

- 1-Recreational walking exercise helps to movement satisfaction.
- 2-The necessity of health education for the importance of recreation al walking exercise in good health at all.