

## فعالية برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى فى خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن

\* د/ عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد

\*\* د/ فتوم رضا أبو الفتوم محمد

### مقدمة ومشكلة البحث:

يُعد مجال رعاية كبار السن من أهم مجالات الرعاية النفسية والاجتماعية؛ حيث تشير منظمة الصحة العالمية (World Health Organization) إلى أن وتيرة تقدم السكان فى السن أصبحت أسرع من ذى قبل، فتشير الإحصائيات إلى أنه بين عامى (٢٠٢٠م - ٢٠٣٠م) ستزداد أعداد سكان العالم الذين تبلغ أعمارهم (٦٠) عاماً فأكثر بنسبة (٣٤%)، وهذا ما يلقى بالمسئولية على عاتق الحكومات والمجتمع المدنى والمهنيين والأكاديميين للعمل التعاونى والمتضافر للتأهب لتقديم نظم رعاية صحية ونفسية واجتماعية متكاملة لتحسين حياة كبار السن. وتذكر **فاطمة سعيد أحمد (٢٠١١م)**، إلى أن ازدياد نسبة كبار السن ظاهرة جديدة نوعاً ما، وتلك الزيادة الكبيرة فى أعداد كبار السن أدى إلى حاجتهم إلى الدعم النفسى والصحى والاجتماعى حتى لا يتعرضوا لقيود نتيجة الضعف فى أدائهم؛ مما يتطلب تحولاً هائلاً فى النواحي النفسية والاجتماعية لتلبية احتياجات المسنين (٥: ٦٨).

ويرى **(Kiran and Bhawana, 2014)**، من خلال مراجعة الأدبيات الحالية أن كبار السن الذين يشاركون فى الأنشطة الرياضية والأنشطة الترويحية المنظمة يتمتعون بصحة عقلية أفضل ويكونون أكثر يقظة ومرونة ضد ضغوط الحياة المعاصرة، كما تُسهم فى تخفيف أعراض الزهايمر ومواجهة التوتر والقلق والاكتئاب النفسى لدى كبار السن (١٩: ٢٥). ويشير **(Fancourt & et al, 2020)**، إلى أن المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية وما تشمله من ألعاب ترفيهية وفاعليات نشطة تساهم فى الوقاية من الاكتئاب النفسى ومعالجته لدى كبار السن (١٦: ١١١).

ويرى **(Marquez & et al, 2006)**، أن الاكتئاب من المشكلات النفسية الخطيرة التى يواجهها كبار السن فى البيئات المختلفة، ويحظى بأهمية كبيرة فى الدراسات التى يتم إجراؤها سواء لتشخيصه أو الوقاية منه، أو بناء المقاييس الفاعلة للكشف عنه، أو تصميم البرامج المُقننة لمعالجته (٢١: ٦٦٨).

\* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

\*\* مدرس بقسم الترويح الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

كما يُعد الاكتئاب النفسى لدى كبار السن من أكثر المشكلات التى تواجههم، والتى يمكن أن تؤدى إلى عدم قدرة المُسن على التكيف والتعايش مع متطلبات هذه المرحلة، ويظهر الاكتئاب من خلال اختلاف الحالة المزاجية لكبار السن والتى تؤدى بهم إلى الحزن واليأس والتشاؤم والنظرة السوداوية للنفس وللعالم والمستقبل والعديد من الاضطرابات النفسية (١: ٤٠٧).

ويذكر **مجدى محمد الدسوقي (٢٠١٤م)** أن كبار السن الذين يعانون من بعض الاضطرابات النفسية، قد يكون توجههم سلبى نحو أحداث الحياة المستقبلية؛ ومن ثم يُفقدون الشعور بالسعادة النفسية، أما كبار السن المتفائلين يكون توجههم إيجابى نحو أحداث المستقبل، فالتفاؤل يساعدهم على الاستمرار بصحة جيدة تحت ظروف الحياة الضاغطة؛ حيث يستطيعون التوافق مع المشكلات التى تواجههم؛ فيدفعهم ذلك إلى الشعور بالسعادة النفسية (٨: ٥٥).

ويرى **مايكل أرجايل (٢٠١١م)**، أن السعادة النفسية تتدرج تحت مظلة علم النفس الإيجابى، وهى مُحصلة التفاعل بين الاستعداد للسعادة، والمواقف التى يواجهها كبار السن وفق طريقة تفكيرهم، وتتركز جهود علم النفس الإيجابى على إثراء القوى الإنسانية لمواجهة الاضطرابات النفسية، لكونها مدخل لتحقيق الشعور بالسعادة النفسية، كما أن السعادة النفسية تشير إلى المشاعر الإيجابية التى تتصف بالبهجة والفرح والسرور، فى حين تعنى التعاسة المشاعر السلبية لكبار السن، والتى ترتبط بالحالة الانفعالية السلبية: (الخوف، القلق، الحزن والاكتئاب) (٧: ١٢٢).

وتشير **نجاه فتحى سعيد (٢٠١١م)**، إلى أنه إذا توافرت بعض مصادر السعادة النفسية لدى كبار السن مثل: (الصحة، الدخل والعلاقات الاجتماعية)، مع عدم ممارسة الأنشطة الرياضية فى أوقات الفراغ لن يتحقق الشعور بالسعادة النفسية بالشكل الأمثل؛ حيث أن التقاعد يسبب الشعور بالتعاسة لكبار السن، ويؤثر على الصحة النفسية والجسمية لديهم (١٢: ٧٤).

ويشار إلى الشيخوخة بأنها مرحلة الطفولة الثانية، فخلال هذه المرحلة يميل معظم كبار السن إلى التصرف كطفل صغير، فيُصبحون عنيدون ولا يستمعون إلى المُحيطين بهم، والسبب الرئيس فى ذلك أن غالبية كبار السن يعانون من مشكلة تقلص الدماغ فى تلك المرحلة العمرية، لذا ينبغى علينا أن نولى كبار السن عناية كافية واهتمام زائد لسد الفجوة المُصاحبة لسن التقاعد والشيخوخة، ومحاولة شغل أوقات فراغهم إيجابياً لإبقائهم نشيطين ومتيقظين، وذلك من خلال توجيههم لممارسة الرياضة والمشاركة فى الأنشطة الترويحية.

ويُضيف **أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)**، أن كبار السن يزداد احتياجهم إلى ممارسة البرامج البدنية المنتظمة Life Style؛ لأنها تساعدهم على القيام بمتطلبات الحياة اليومية بجهد

أقل، مع رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة، كما تسهم في تحسين نوعية الحياة لكبار السن (٣: ٨٠).

هذا ويعد الترويح الرياضى أحد أهم الميادين التى تساعد كبار السن فى تخطى العقبة النفسية للتقاعد، وذلك بما تشمله من برامج ترويحوية يستطيع كبار السن ممارستها تحت إشراف المرشد الترويحى، وما تُضفيه عليهم من سعادة وراحة نفسية، كما تخلصهم من الحزن والقلق والاكتئاب الذى يراودهم.

ويشير **محمد الحماحمى، وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦م)**، إلى أن الأنشطة الترويحوية تُسهم فى توفير حياة شخصية وعائلية ذاكرة بالسعادة النفسية لدى ممارستها، كما تساعدهم فى التحرر من شتى أنواع الضغوط والتوتر العصبى المصاحب للحياة العصرية (٩: ٣٤).

وتعد ممارسة الأنشطة الترويحوية داخل الوسط المائى مجالاً ممتعاً ومحبيباً لدى كبار السن إذ تُضفى على ممارستها لوناً فريداً من البهجة والنشاط والحيوية، كما أنها تمارس فى مراحل العمر المختلفة؛ فضلاً عن الفوائد العديدة من الناحية البدنية والفسولوجية والنفسية والاجتماعية والعلاجية.

ويذكر **كمال عبد الحميد إسماعيل، ومحمد صبحى حسانين (٢٠٠٩م)**، أن ممارسة الأنشطة الترويحوية فى الوسط المائى من أكثر الأنشطة الترويحوية المُحبة لكبار السن، فهى مثيرة ومشوقة ومفيدة للصحة والجسم، كما أن المُسن عند أدائه للتدريبات داخل الماء يشعر بانسياب الدم فى جسمه من القدم إلى الرأس مما يُشعره بالحيوية والانتعاش، كما أنها تُكسبهم حياة مليئة بالنشوة والسعادة والراحة النفسية، ومن بين الأقوال الشهيرة والسائدة بين المُسنين الممارسين للتدريبات المائية فى حمام السباحة "إذا مرضت فلنخرج من الوحدة ولندخل إلى الجماعة، فلنجعل نقطة اللقاء (حمام السباحة)" (٦: ٢٤٨، ٢٤٩).

ويتفق كلاً من **(Rogers, 2000)**، **(Poelman, 2002)**، على تزايد الوعى بفوائد التدريب فى الوسط المائى؛ حيث تعمل كطب وقائى وعلاج طبيعى فى مواجهة العديد من الإصابات والتأهيل بعد الإصابة، وتحسين اللياقة البدنية والحالة المزاجية، والمساعدة فى تخفيف الضغوط النفسية، ومواجهة القلق والتوتر والاكتئاب النفسى المتزايد لدى الأفراد (٢٤: ٦٧)، (٢٣: ٢٥٢).

كما يتفق كلاً من **(Gayle, 2006)**، **(Egenfeldt, 2007)**، على أن الألعاب الترويحوية تُسهم فى حل العديد من المشكلات النفسية التى يتعرض لها الأفراد، مثل الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالاكتئاب النفسى، وذلك لسهولة ممارسة البرامج الترويحوية ومدى

ملائمتها لاحتياجات واهتمامات المشاركين تحت إشراف تربوي بما يحقق الأهداف المنشودة (١٧): (٣٠)، (١٥ : ٢٨٠).

هذا؛ وقد أسفرت نتائج دراسة (Lam & et al, 2017) (٢٠)، والتي هدفت إلى إجراء مراجعة منهجية لعدد (١٨) دراسة استهدفت الكشف عن التأثير الإيجابي للترويح العلاجي على الاكتئاب لكبار السن في مجتمعات مختلفة، عن وجود تحسن في مستوى الشعور بالاكتئاب لدى كبار السن بعد الخضوع لبرامج الترويح العلاجي.

ويرى الباحثان أن مشكلة هذه الدراسة تنبثق من مدى أهمية وقيمة كبار السن في المجتمع، وحجم المشكلات النفسية التي يتعرضون لها عند التقاعد، ومدى أهمية البرامج الترويحية في مساعدتهم للشعور بالسعادة وتحسين الحالة المزاجية والتخفيف من آثار تلك المشكلات النفسية.

وانطلاقاً مما سبق؛ بالإضافة إلى ما قام به الباحثان من البحث والتحليل للدراسات المرجعية التي تناولت البرامج الترويحية لكبار السن، فقد اتضح للباحثان عدم وجود دراسة علمية في البيئة العربية والأجنبية تناولت دراسة فعالية برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى فى خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن.

لذا؛ كان تفكير الباحثان جدياً فى ضرورة تصميم برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى للمساهمة فى خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى فى خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى مُتغير الشعور بالاكتئاب النفسى لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى مُتغير السعادة النفسية لصالح القياس البعدى.
- ٣- فعالية البرنامج الترويحى باستخدام الوسط المائى فى خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن.

## مصطلحات البحث:

### - البرنامج الترويحي:

تُعرفه تهناني عبد السلام محمد (٢٠٠١م)، على أنه: "مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك أمثل عن طريق تنمية معلوماتهم ومهاراتهم وتكوين اتجاهات جديدة نحو استثمار وقت الفراغ" (٤: ٢٣٣).

### - الاكتئاب النفسي:

يُعرفه نبيل محمد الفحل (٢٠١٦م)، على أنه: "حالة من فقدان دافعية المُسن وزيادة درجة العدوانية الموجبة نحو الذات، وانقراض الذات، والشعور بالذنب واليأس، وعدم السعادة والتشاؤم، وفقدان القدرة على اتخاذ القرارات، وفقدان الاهتمام بالآخرين، والشعور بقيمة الحزن، وفقدان الشهية للطعام، وترديد الأفكار الانتحارية" (١١: ٨).

### - السعادة النفسية:

يُعرفها (Ryff and Singer, 2008)، على أنها: "مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وتتحدد تلك المؤشرات، في: (الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات)" (٢٥: ١٣).

### - كبار السن:

يُعرفهم كمال عبد الحميد إسماعيل، ومحمد صبحي حسانين (٢٠٠٩م)، على أنهم: "الأشخاص الذين تتجه قوتهم وحيوتهم ونشاطهم إلى الانخفاض، مع ازدياد تعرضهم للإصابة بالعديد من الأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة وزيادة الإجهاد والإرهاق والتعب وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل" (٦: ٢٩).

### - الدراسات المرجعية:

- دراسة هاني محمد حجر، وليد محمد الدمرداش (٢٠١٥م) (١٣)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على بعض المتغيرات الفسيولوجية واضطرابات النوم لدى كبار السن المصابين بالاكتئاب، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٠) من كبار السن تتراوح أعمارهم بين (٥٥: ٦٥) سنة، واشتملت أدوات جمع البيانات على (استبيان اضطرابات النوم لكبار السن إعداد: إلهام إسماعيل شلبي، مقياس الاكتئاب إعداد: أرون بيك). وتمثلت أهم النتائج في: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

المتغيرات الفسيولوجية واضطرابات النوم وأعراض الاكتئاب لصالح القياس البعدي؛ كما أثرت تدريبات البرنامج الترويحى إيجابياً فى أعراض الاكتئاب بمعدل تغير بلغت (٢٨,٤١%).

- دراسة (Lam& et al, 2017)(٢٠)، والتي هدفت إلى إجراء مراجعة منهجية لعدد (١٨) دراسة استهدفت الكشف عن تأثير الترويح العلاجى على الاكتئاب لكبار السن فى مجتمعات مختلفة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (١٨) مقالة استهدفت الكشف عن تأثير الترويح العلاجى على الاكتئاب لكبار السن، واشتملت أدوات جمع البيانات على خمس قواعد بيانات إلكترونية ( PubMed, PsycInfo, ProQuest, Academic Search Premier and ERIC). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود تحسن إيجابى فى مستوى الشعور بالاكتئاب لدى كبار السن بعد الخضوع لبرامج الترويح العلاجى وفقاً لما أشارت له نتائج (١٤) دراسة من أصل عينة البحث.

- دراسة إيمان فؤاد هاشم، وآخرون (٢٠١٨م)(٢)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى صحى نفسى فى تخفيف الاكتئاب لدى كبار السن، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) من كبار السن تتراوح أعمارهم بين (٦٠: ٦٥) سنة، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس الاكتئاب إعداد: أرون بيك). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أعراض الاكتئاب لصالح القياس البعدي؛ كما أن البرنامج الترويحى الصحى النفسى قد ساعد فى تحسين المزاج وتخفيف الاكتئاب لدى كبار السن.

- دراسة (Mera& et al, 2018)(٢٢)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير ترويحى رياضى على تحسين مستوى القلق والاكتئاب لدى كبار السن، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٨) من كبار السن (١٢) رجلاً و(٦) سيدات تتراوح أعمارهم بين (٦٠: ٦٥) سنة، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس هاميلتون لتقييم القلق والاكتئاب). وتمثلت أهم النتائج فى: أن البرنامج الترويحى الرياضى قد ساهم بشكل ملحوظ فى خفض مستويات القلق والاكتئاب لدى كبار السن.

- دراسة مصطفى محمد الأشقر، محمد فايق سليمان (٢٠١٨م)(١٠)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى على الصحة النفسية لكبار السن، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٤٠) من كبار السن تتراوح أعمارهم بين (٦٠: ٦٥) سنة، تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية وبلغت

(٢٠) من كبار السن تدريبوا على البرنامج الترويحي، والأخرى ضابطة وبلغت (٢٠) من كبار السن لم يتعرضوا للبرنامج الترويحي، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس الصحة النفسية إعداد: الباحثان). وتمثلت أهم النتائج فى: أن البرنامج الترويحي المقترح باستخدام الوسط المائى له تأثير إيجابى دال احصائياً على الصحة النفسية لكبار السن بأبعادها التالية: (الشعور بالسعادة، الثقة بالنفس، التفاؤل، العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم) للمجموعة التجريبية.

- دراسة (Tufan& et al, 2018)(٢٦)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة النفسية لدى كبار السن، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (١٠٦) من كبار السن الذين يدرسون بجامعة (Tazelenme University) والتي تُقدم دروساً لمن تجاوزا الستين من أعمارهم، واشتملت أدوات جمع البيانات على (استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية، ومقياس جودة الحياة النفسية لكبار السن). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود علاقة إيجابية طردية بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة النفسية لدى كبار السن.

- دراسة (Chul Ho& et al, 2020)(١٤)، والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الشيخوخة الصحية والسعادة النفسية لدى كبار السن الكوريين وفقاً لنوع النشاط الترفيهي الممارس، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٣٩٧) من كبار السن الكوريين تبلغ أعمارهم (٦٥) عاماً فأكثر. وتمثلت أهم النتائج فى: أن ممارسة الأنشطة الترويحية الترفيهية سواء كانت الأنشطة المنزلية أو الأنشطة الخارجية كانت مؤشراً قوياً على السعادة النفسية والرضا عن الحياة والوعى الصحى لدى كبار السن الكوريين.

- دراسة (Junhyoung& et al, 2021)(١٨)، والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الترفيهية وكلّ من السعادة النفسية والرضا عن الحياة والوعى الصحى لدى كبار السن الكوريين خلال جائحة COVID-19، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٣) من كبار السن الكوريين تتراوح أعمارهم بين (٦٥ : ٦٠) سنة. وتمثلت أهم النتائج فى: أن الممارسين للأنشطة الترفيهية النشطة فى أوقات الفراغ أكثر شعوراً بالسعادة النفسية وأكثر استمتاعاً بتقديمهم فى السن من خلال زيادة صحتهم البدنية.

#### التعليق على الدراسات المرجعية:

يتضح من عرض الدراسات المرجعية أنها أجريت فى الفترة من (٢٠١٥م) إلى (٢٠٢١م)، واستخدمت (٤) دراسات المنهج التجريبي؛ فضلاً عن (٤) دراسات استخدموا المنهج

الوصفي، واستهدفت بعض الدراسات إيجاد علاقات بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة النفسية والسعادة والرضا عن الحياة لدى كبار السن، واستهدف البعض الآخر وضع برامج ترويحية لخفض القلق والاكتئاب وأخرى لتحسين الصحة النفسية والمتغيرات الفسيولوجية واضطرابات النوم لدى كبار السن، وتم استهداف كبار السن كعينات لكافة الدراسات، وتراوحت أعداد العينات ما بين (١٠) إلى (٤٠) مفحوص في الدراسات التجريبية، أما في الدراسات الوصفية فقد تراوحت أعدادها ما بين (١٨) إلى (٣٩٧) مفحوص.

#### مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يرى الباحثان أن تلك الدراسات المرجعية في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذه الدراسة من حيث صياغة هدف وفروض البحث، كما ساهمت في تحديد أهداف ومحتوى البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي، وكذلك المدة الزمنية للبرنامج الترويحي، وعدد وحدات البرنامج، وزمن كل وحدة، وتحديد طبيعة تطبيق البرنامج الترويحي، وطرق قياس الاكتئاب النفسى والسعادة النفسية لدى كبار السن، وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، والاسترشاد بنتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

#### خطة البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث، باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية.

#### مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث كبار السن من الرجال المُترددين على مركز اللياقة البدنية (الساونا) بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة بمحافظة الدقهلية عام ٢٠٢٢م، وقام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١٥) مُسن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠: ٦٥) عام كعينة أساسية؛ فضلاً عن (٢٠) مُسن كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية.

#### شروط اختيار عينة البحث:

- مراعاة الحالة الصحية لعينة البحث بواسطة الطبيب.
- الرغبة في المشاركة في البرنامج بعد توضيح فوائده وإجراءاته.
- أن تتراوح أعمار المشتركين في تنفيذ البرنامج الترويحي ما بين (٦٠: ٦٥) عام.



- أن يستطيع المُشارك القيام (بالمشى، والهرولة) وممارسة الألعاب الترويحية باستخدام الوسط المائى.

#### اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

قام الباحثان بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث متغيرات النمو (السن-الطول-الوزن)، والمتغيرات النفسية (الاكتئاب النفسى- السعادة النفسية)، وذلك للتأكد من تجانس أفراد عينة البحث، وجدول (١) يوضح ذلك.

#### جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى متغيرات النمو (السن-الطول-الوزن) والمتغيرات النفسية (الاكتئاب النفسى- السعادة النفسية) (ن = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٦٢,٥٣	٦٣,٠٠	١,٦٠	٠,٠٧ -
٢	الطول	سم	١٧٤,٣٣	١٧٥,٠٠	٥,٠٤	٠,٠١ -
٣	الوزن	كجم	٨١,٤٧	٨٠,٠٠	٢,٧٧	٠,٧٨
٤	الاكتئاب النفسى	درجة	٣٧,٦٠	٣٨,٠٠	٤,٧٩	٠,٧٧
٥	السعادة النفسية	درجة	٧٦,٥٣	٧٥,٠٠	٦,٥٧	٠,٨٦

ومن خلال دراسة جدول (١) يتبين أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٣±)؛ مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى متغيرات النمو (السن-الطول-الوزن)، والمتغيرات النفسية (الاكتئاب النفسى- السعادة النفسية)، وهذا يدل على أن عينة البحث متجانسة فى تلك المتغيرات.

#### وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم تحديد الوسائل والأدوات التى تتناسب مع طبيعة وهدف الدراسة وتمثلت فى الأتى:

- مقياس الاكتئاب النفسى لكبار السن: من إعداد/ أرون بيك، تعريب وتقنين/ عبد الستار إبراهيم، مرفق (٢).

- مقياس السعادة النفسية لكبار السن: إعداد/ الباحثان، مرفق (٧).

- البرنامج الترويحى باستخدام الوسط المائى لخفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن: إعداد/ الباحثان، مرفق (١٠).

أولاً: مقياس الاكتئاب النفسى لكبار السن (إعداد/ أرون بيك):

استخدم الباحثان مقياس الاكتئاب النفسى لكبار السن من إعداد/ (أرون بيك)، تعريب وتقنين/ (عبد الستار إبراهيم)، وذلك للتعرف على مستوى الاكتئاب النفسى لدى كبار السن؛ حيث يزود هذا المقياس الأكاديميين بتقدير صادق وسريع لمستوى الاكتئاب النفسى، ويتضمن

المقياس (٢١) عبارة، لكل عبارة سلسلة متدرجة من أربع بدائل مرتبة وفقاً لشدتها، والتي تُمثل أعراضاً للاكتئاب، وتتدرج الاستجابات من (٠ : ٣) لتوضيح مدى شدة أعراض الاكتئاب النفسي بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيادية؛ ومن ثم قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) على المقياس من خلال تطبيقه على العينة الإستطلاعية للتأكد من مدى مناسبة المقياس في قياس الاكتئاب النفسي لكبار السن.

**حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الاكتئاب النفسي لكبار السن:  
صدق المقياس:**

قام الباحثان باستخدام صدق الاتساق الداخلي للتحقق من صدق مقياس السعادة النفسية لكبار السن، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق مقياس الاكتئاب النفسي لكبار السن على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٢٠) مُسن.

### جدول (٢)

قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب النفسي لكبار السن (ن = ٢٠)

م	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة
١	الشعور بالحزن	*٠,٨٤٩
٢	التشاؤم والاحباط من المستقبل	*٠,٥٧٢
٣	الفشل السابق	*٠,٥٤٩
٤	فقدان الاستمتاع	*٠,٦٠٤
٥	الشعور بالذنب	*٠,٦٠٥
٦	مشاعر العقاب	*٠,٥٧٩
٧	عدم حب الذات	*٠,٨٨١
٨	نقد الذات	*٠,٧٣٤
٩	تمنى الموت	*٠,٦٧٤
١٠	البكاء	*٠,٧٥٧
١١	التهييج والاستثارة	*٠,٦٠٥
١٢	فقدان الاهتمام	*٠,٨٠٠
١٣	التردد في اتخاذ القرارات	*٠,٧٥٧
١٤	انعدام القيمة	*٠,٦٦٤
١٥	فقدان الطاقة	*٠,٧٣٤
١٦	تغيرات في نمط النوم	*٠,٧٦٠
١٧	القابلية للغضب والانزعاج	*٠,٦٠٢
١٨	تغيرات في الشهية	*٠,٧٦٤
١٩	صعوبة التركيز	*٠,٥١١
٢٠	الإرهاق والإجهاد	*٠,٧٦٢
٢١	فقدان الرغبة الجنسية	*٠,٦٥٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٢)، يتبين: وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين مجموع العبارة ومجموع الدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب النفسي لكبار السن تراوح بين (٠,٥١١) إلى (٠,٨٨١)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).  
ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وتم حساب معادلة معامل الثبات للمقياس للتأكد من ثبات المقياس، كما موضح بجدول (٣).

### جدول (٣)

#### ثبات مقياس الاكتئاب النفسي لكبار السن (ن = ٢٠)

حساب معاملات الثبات				الارتباط	المقياس
معامل الثبات	ألفا كرونباخ alpha coefficient	جتمان Jtman	سبيرمان براون Spearman Brown		
*٠,٩٥٤	*٠,٩٥٤	*٠,٩٥٤	*٠,٩٥٤	*٠,٩١٢	مقياس الاكتئاب النفسي لكبار السن

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

\* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٣) يتبين ثبات المقياس؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (٠,٩٥٤)، وبلغ بطريقة جتمان (٠,٩٥٤)، وبلغ بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٥٤)، كما بلغ بمعادلة معامل الثبات (٠,٩٥٤)؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.  
ثانياً: مقياس السعادة النفسية لكبار السن (إعداد/ الباحثان):

فى ضوء هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس السعادة النفسية لكبار السن، مُتبعين الخطوات الإجرائية التالية لتصميمه وتوصيفه النهائى.  
تحديد الهدف من مقياس السعادة النفسية لكبار السن:  
يهدف مقياس السعادة النفسية لكبار السن إلى تحديد مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن.

مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالسعادة النفسية:

قام الباحثان ببناء مقياس السعادة النفسية لكبار السن من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية (٧)، (٨)، (١٢)، (١٤)، (١٨)، والتي تناولت موضوع السعادة النفسية فى

مجال علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة، والتي ساهمت فى تكوين بنية نظرية ساعدت الباحثان فى حصر أبعاد السعادة النفسية والتي تناولها الباحثين فى دراساتهم، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء المُتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى، لإبداء الرأى عن مدى كفايتها ومناسبتها لبناء مقياس السعادة النفسية لكبار السن.

#### تحديد المفهوم النظرى الإجرائى للأبعاد المقترحة:

بعد أن قام الباحثان بالإطلاع على المراجع العلمية المرتبطة بالسعادة النفسية، وفى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بُعد، قام الباحثان بوضع تعريف إجرائى للأبعاد المقترحة لمقياس السعادة النفسية لكبار السن، والتي اشتملت على (١٢) بُعد فى صورتهم الأولية، وهم:

- الاستقلالية.
- التمكّن البيئى.
- التطور الشخصى.
- الإجتماعية.
- الحياة الهادفة.
- الرضا عن الذات.
- القناعة.
- إدارة الذات.
- التشاؤم.
- الإحساس بالسيطرة.
- روح الدُعاة.
- الشعور والإدراك الإيجابى - مرفق(٤).

#### عرض الأبعاد المقترحة على السادة المُحكّمين:

قام الباحثان بعرض الأبعاد المقترحة على مجموعة من السادة المُحكّمين المختصين فى مجال علم النفس الرياضى- مرفق(١)، وعددهم (٧) مُحكّمين، وذلك خلال الفترة من الخميس الموافق (٢ / ١٢ / ٢٠٢١م)، إلى الإثنين الموافق (٦ / ١٢ / ٢٠٢١م)، وذلك لمعرفة آرائهم تجاهها من حيث الموافقة أو الرفض أو تعديل الصياغة.

#### جدول (٤)

#### أبعاد مقياس السعادة النفسية لكبار السن وفقاً لآراء المُحكّمين (ن = ٧)

م	الأبعاد	موافق		غير موافق	
		ك	%	ك	%
١	الاستقلالية	٤	%٥٧,١٤	٣	%٤٢,٨٦
٢	التمكّن البيئى	٦	%٨٥,٧١	١	%١٤,٢٩
٣	التطور الشخصى	٣	%٤٢,٨٦	٤	%٥٧,١٤
٤	الإجتماعية	٧	%١٠٠	٠	%٠
٥	الحياة الهادفة	٧	%١٠٠	٠	%٠
٦	الرضا عن الذات	٧	%١٠٠	٠	%٠
٧	القناعة	٤	%٥٧,١٤	٣	%٤٢,٨٦

تابع جدول (٤)  
أبعاد مقياس السعادة النفسية لكبار السن وفقاً لآراء المحكمين (ن = ٧)

م	الأبعاد	موافق		غير موافق	
		ك	%	ك	%
٨	إدارة الذات	٢	٢٨,٥٧%	٥	٧١,٤٣%
٩	التشاؤم	٠	٠%	٧	١٠٠%
١٠	الإحساس بالسيطرة	٣	٤٢,٨٦%	٤	٥٧,١٤%
١١	روح الدعابة	١	١٤,٢٩%	٦	٨٥,٧١%
١٢	الشعور والإدراك الإيجابي	٧	١٠٠%	٠	٠%

ومن خلال دراسة جدول (٤)، يتبين: أن تكرارات الموافقة للأبعاد المقترحة لمقياس السعادة النفسية لكبار السن قد تراوحت ما بين (٠% - ١٠٠%)، وذلك وفقاً لآراء السادة المحكمين (صدق المحكمين)، وقد ارتضى الباحثان بالأبعاد التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٨٠%) فأكثر.

كما أتفق عدد من المحكمين بواقع (٥) محكمين، على دمج كلاً من البعدين السادس (الرضا عن الذات)، والثاني عشر (الشعور والإدراك الإيجابي)، معاً فى بعد واحد ليصبح (الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات)، ممثلاً نسبة (٧١,٤٣%) من آراء المحكمين، ليصبح العدد الإجمالى لأبعاد مقياس السعادة النفسية لكبار السن (٤) أبعاد بدلاً من (١٢) بعد، وذلك بعد حذف (٧) أبعاد؛ حيث أنهم لم يحققوا النسبة المتفق عليها من آراء السادة الخبراء.

#### تحديد عبارات مقياس السعادة النفسية لكبار السن:

فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بُعد من أبعاد مقياس السعادة النفسية لكبار السن، قام الباحثان بإعداد وصياغة العبارات تحت كل بُعد من الأبعاد كل حسب طبيعته؛ وذلك تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى، لإبداء الرأى تجاهها من حيث الموافقة أو الرفض أو تعديل الصياغة؛ حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من (٤) أبعاد، وكل بُعد مُمثل بعدد (١٥) عبارة بإجمالى (٦٠) عبارة للمقياس ككل - مرفق (٥).

وقد راعى الباحثان عند صياغة العبارات ما يلى:

- ألا تبدأ العبارات بـ (لا).
- البعد عن استخدام عبارات مركبة.
- أن تتسق العبارات مع مفهوم البعد.
- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.

## جدول (٥)

## العبارات المقترحة لأبعاد السعادة النفسية لكبار السن

م	الأبعاد	عدد العبارات المقترحة لكل بُعد
١	الاجتماعية	١٥
٢	الحياة الهادفة	١٥
٣	التمكن البيئي	١٥
٤	الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات	١٥
	الإجمالي	٦٠ عبارة

ومن خلال دراسة جدول (٥)، يتبين: عدد العبارات المقترحة من الباحثان لأبعاد مقياس السعادة النفسية لكبار السن.

## عرض العبارات المقترحة لكل بُعد على السادة المحكمين:

قام الباحثان بعرض العبارات المقترحة حول كل بُعد على مجموعة من السادة المُحكِّمين المختصين في مجال علم النفس الرياضي - مرفق (١)، وعددهم (٧) مُحكمين، وذلك خلال الفترة من الأربعاء الموافق (١٥ / ١٢ / ٢٠٢١م)، إلى الثلاثاء الموافق (٢٨ / ١٢ / ٢٠٢١م)، وذلك لمعرفة آرائهم تجاهها، وقد طلب من السادة المحكمين ما يلي:

- مدى ارتباط كل عبارة بالبُعد نفسه.

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وبعد عرض العبارات المقترحة الخاصة بكل بُعد من أبعاد مقياس السعادة النفسية لكبار السن على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي للمقياس؛ بدأ لنا أن النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين حول عبارات المقياس قد تراوحت ما بين (١٤,٢٩% - ١٠٠%)، وهذا ما يوضحه جدول (٦).

## جدول (٦)

## عبارات مقياس السعادة النفسية لكبار السن وفقاً لآراء المحكمين (ن = ٧)

البعد الأول (الاجتماعية)		البعد الثاني (الحياة الهادفة)		البعد الثالث (التمكن البيئي)		البعد الرابع (الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات)	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
١	٨٥,٧١%	١	١٠٠%	١	١٠٠%	١	١٠٠%
٢	٥٧,١٤%	٢	١٠٠%	٢	١٤,٢٩%	٢	١٠٠%
٣	١٠٠%	٣	٨٥,٧١%	٣	٥٧,١٤%	٣	٢٨,٥٧%
٤	١٠٠%	٤	٤٢,٨٦%	٤	٨٥,٧١%	٤	١٠٠%
٥	١٠٠%	٥	١٠٠%	٥	١٠٠%	٥	٥٧,١٤%
٦	٤٢,٨٦%	٦	١٠٠%	٦	٨٥,٧١%	٦	١٠٠%

تابع جدول (٦)  
عبارات مقياس السعادة النفسية لكبار السن وفقاً لآراء المحكمين (ن = ٧)

البعد الرابع (الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات)		البعد الثالث (التمكن البيئي)		البعد الثاني (الحياة الهادفة)		البعد الأول (الاجتماعية)	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
٧	١٠٠%	٧	١٠٠%	٧	٥٧,١٤%	٧	٨٥,٧١%
٨	١٠٠%	٨	٨٥,٧١%	٨	١٠٠%	٨	٨٥,٧١%
٩	١٠٠%	٩	١٠٠%	٩	١٠٠%	٩	٨٥,٧١%
١٠	٤٢,٨٦%	١٠	١٠٠%	١٠	٨٥,٧١%	١٠	١٠٠%
١١	٨٥,٧١%	١١	٤٢,٨٦%	١١	٢٨,٥٧%	١١	١٤,٢٩%
١٢	١٠٠%	١٢	١٠٠%	١٢	٢٨,٥٧%	١٢	١٠٠%
١٣	١٠٠%	١٣	١٠٠%	١٣	٨٥,٧١%	١٣	١٠٠%
١٤	١٠٠%	١٤	٢٨,٥٧%	١٤	١٠٠%	١٤	٨٥,٧١%
١٥	٨٥,٧١%	١٥	١٠٠%	١٥	٨٥,٧١%	١٥	١٠٠%

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين: تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (١٤,٢٩% - ١٠٠%)، وذلك وفقاً لآراء السادة المُحكمين (صدق المحكمين)، وقد ارتضى الباحثان بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر.

ويوضح جدول (٧) توصيف العبارات المبدئية والمستبعدة وأرقام العبارات المستبعدة لكل بُعد والعدد النهائي لعبارات مقياس السعادة النفسية لكبار السن (صدق المحكمين).

#### جدول (٧)

بيان عددي لعبارات مقياس السعادة النفسية لكبار السن قبل وبعد العرض على المُحكمين

م	الأبعاد	عدد العبارات قبل العرض	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات بعد العرض
١	الاجتماعية	١٥	٣	(٢)، (٦)، (١١)	١٢
٢	الحياة الهادفة	١٥	٤	(٤)، (٧)، (١١)، (١٢)	١١
٣	التمكن البيئي	١٥	٤	(٢)، (٣)، (١١)، (١٤)	١١
٤	الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات	١٥	٣	(٣)، (٥)، (١٠)	١٢
	الإجمالي	٦٠	١٤	١٤	٤٦

ومن خلال دراسة جدول (٧)، يتبين: توصيف العبارات المبدئية والمستبعدة وأرقام العبارات المستبعدة لكل بُعد والعدد النهائي لعبارات مقياس السعادة النفسية لكبار السن (صدق المُحكمين).

حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس السعادة النفسية لكبار السن:

**صدق المقياس:**

استعان الباحثان بعدة طرق لحساب صدق المقياس، وهى:

١- صدق المحتوى.

٢- صدق المُحكّمين.

٣- صدق الاتساق الداخلى.

**صدق المحتوى:**

قام الباحثان بتحليل الأطر النظرية والدراسات المرتبطة والقوائم والمقاييس وعمل المسح الشامل لمتغير السعادة النفسية فى مجال علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة، وذلك لحصر أبعاد السعادة النفسية؛ ومن ثم صياغة عبارات المقياس فى صورتها الأولية.

**صدق المُحكّمين:**

قام الباحثان بعرض الأبعاد المقترحة للمقياس وكذلك العبارات المقترحة لكل بُعد على مجموعة من السادة المُحكّمين المختصين فى مجال علم النفس الرياضى، وعددهم (٧) مُحكّمين لإبداء الرأى فى مدى مناسبة كل بُعد من الأبعاد وكذلك العبارات الخاصة بكل بُعد، ومدى مناسبة طريقة صياغتها لأفراد عينة البحث من كبار السن.

**صدق الاتساق الداخلى:**

قام الباحثان باستخدام صدق الاتساق الداخلى للتحقق من صدق مقياس السعادة النفسية لكبار السن، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل درجة كل عبارة ومجموع درجات البُعد المنتمية إليه، ومدى ارتباط مجموع درجات أبعاد المقياس فيما بينها، ومدى ارتباط مجموع درجات كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق مقياس السعادة النفسية لكبار السن على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٢٠) مُسن، كما هو موضح بالجداول (٨)، (٩)، (١٠).



## جدول (٨)

قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية لكبار السن  
(ن = ٢٠)

البعد الرابع (الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات)		البعد الثالث (التمكن البيئي)		البعد الثاني (الحياة الهادفة)		البعد الأول (الاجتماعية)	
معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم
*٠,٦٩٤	٤	*٠,٦٢٣	٣	*٠,٦٢٠	٢	٠,٣٢٠	١
*٠,٨٣٣	٨	*٠,٧٠٤	٧	*٠,٥٥٨	٦	*٠,٧٨١	٥
*٠,٧٧٩	١٢	*٠,٦٣٣	١١	*٠,٦٥٢	١٠	*٠,٦٨٥	٩
*٠,٦١٢	١٦	٠,٢٨٧	١٥	*٠,٧٠٣	١٤	*٠,٨٢١	١٣
*٠,٥٣٤	٢٠	*٠,٦٤٤	١٩	*٠,٦٣٩	١٨	*٠,٥١٢	١٧
*٠,٥٦٩	٢٤	*٠,٧٨٧	٢٣	*٠,٨١٤	٢٢	*٠,٧٠٦	٢١
*٠,٧٤٥	٢٨	*٠,٦٥٦	٢٧	*٠,٧٤٣	٢٦	٠,١٧٥	٢٥
*٠,٧٣٧	٣٢	*٠,٥٣٦	٣١	*٠,٦٩٠	٣٠	*٠,٨٢٢	٢٩
*٠,٦١٣	٣٦	*٠,٥٨٢	٣٥	*٠,٨٢٣	٣٤	*٠,٦٢٦	٣٣
*٠,٧٤٥	٤٠	*٠,٦٠٥	٣٩	*٠,٥٢٢	٣٨	*٠,٥٦٥	٣٧
*٠,٧٤٥	٤٤	*٠,٥٥٩	٤٣	*٠,٦٠٠	٤٢	*٠,٦٠٢	٤١
٠,٢١٢	٤٦					*٠,٥٦٥	٤٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

\* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٨) يتبين وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين مجموع العبارة والمجموع الكلي للبعد؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الأبعاد، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، فيما عدا العبارات (١)، (١٥)، (٢٥)، (٤٦)، لم يحققوا ارتباط دال إحصائياً؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمة (ر) الجدولية؛ مما أدى إلى حذفها ليكون مقياس السعادة النفسية لكبار السن في صورته النهائية مكون من (٤٢) عبارة.

## جدول (٩)

قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس السعادة النفسية لكبار السن (ن = ٢٠)

م	الأبعاد	الاجتماعية	الحياة الهادفة	التمكن البيئي	الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات
١	الاجتماعية		*٠,٧٨١	*٠,٨٦٣	*٠,٧٠٢
٢	الحياة الهادفة			*٠,٨١٧	*٠,٧٠٨
٣	التمكن البيئي				*٠,٨١٠
٤	الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات				

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

\* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٩)، يتبين: وجود ارتباطات بينية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس وبعضها تراوحت بين (٠,٧٠٢) إلى (٠,٨٦٣)، كما تعكس قوة الارتباط والاستقلالية

النسبية بين أبعاد المقياس؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

### جدول (١٠)

قيم معامل الارتباط بين مجموع البُعد وبين المجموع الكلي لمقياس السعادة النفسية لكبار السن (ن = ٢٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الاجتماعية	*٠,٩١٧
٢	الحياة الهادفة	*٠,٩٠٨
٣	التمكن البيئي	*٠,٩٥٣
٤	الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات	*٠,٨٧٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

\* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (١٠) يتبين وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المجموع الكلي للبُعد وبين المجموع الكلي لمقياس السعادة النفسية لكبار السن تراوحت بين (٠,٨٧٧) إلى (٠,٩٥٣)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس وبين المقياس ككل، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

### ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب معامل الثبات لمقياس السعادة النفسية لكبار السن بطريقة التجزئة النصفية، وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك من خلال تطبيق مقياس السعادة النفسية لكبار السن على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٢٠) مُسن، وتم حساب معادلة معامل الثبات للمقياس للتأكد من ثبات المقياس، كما هو موضح بجدول (١١).

### جدول (١١)

ثبات مقياس السعادة النفسية لكبار السن (ن = ٢٠)

م	البعد	معامل الارتباط	حساب معاملات الثبات		
			سبيرمان براون Spearman Brown	جتمان Jtman	ألفا كرونباخ alpha coefficient
١	الاجتماعية	*٠,٦٧٠	*٠,٨٠٢	*٠,٧٩٣	*٠,٧٩٣
٢	الحياة الهادفة	*٠,٨٠٠	*٠,٨٨٩	*٠,٨٨٠	*٠,٨٨٠
٣	التمكن البيئي	*٠,٤٤٩	*٠,٦٢٠	*٠,٦١٨	*٠,٦١٨
٤	الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات	*٠,٩٥٨	*٠,٩٧٨	*٠,٩٧٧	*٠,٩٧٧
	ثبات المقياس ككل	*٠,٨٠٦	*٠,٨٩٣	*٠,٨٩٣	*٠,٨٩٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

\* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (١١)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، كما تبين ثبات المقياس وأبعاده؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (٠,٨٩٣)، وبلغ بطريقة جتمان (٠,٨٩٣)، كما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٨٩٣)، وبلغ بمعادلة معامل الثبات (٠,٨٩٣)؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس وأبعاده قيد البحث.

### الصورة النهائية لمقياس السعادة النفسية لكبار السن:

بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس السعادة النفسية لكبار السن، توصل الباحثان للصورة النهائية للمقياس وأصبح المقياس جاهز للتطبيق، ويوضح جدول (١٢) توصيف الصورة النهائية لأبعاد المقياس وعباراته.

### جدول (١٢)

#### توصيف الصورة النهائية لأبعاد وعبارات مقياس السعادة النفسية لكبار السن

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات قبل حساب المعاملات العلمية	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات النهائية	أرقام العبارات بالمقياس
١	الاجتماعية	١٢	٢	١٠	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٧
٢	الحياة الهادفة	١١	-	١١	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤١
٣	التمكن البيئي	١١	١	١٠	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٩
٤	الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات	١٢	١	١١	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٢
المجموع		٤٦	٤	٤٢	٤٢

ومن خلال دراسة جدول (١٢)، يتبين: توصيف المقياس بعد حساب المعاملات العلمية؛ حيث بلغ عدد عبارات المقياس قبل حساب المعاملات العلمية (٤٦) عبارة، وتم حذف (٤) عبارات بعد حساب المعاملات العلمية، ليصل عدد عبارات المقياس في صورته النهائية إلى (٤٢) عبارة موزعة على الأبعاد الأربعة لمقياس السعادة النفسية لكبار السن.

### جدول (١٣)

#### أرقام العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس السعادة النفسية لكبار السن

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات		أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الإيجابية
		الإيجابية	السلبية		
١	الاجتماعية	٩	١	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٧	٩
٢	الحياة الهادفة	٩	٢	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨	١٤، ٤١
٣	التمكن البيئي	٨	٢	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥	١١، ٣٩
٤	الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات	٩	٢	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠	٣٢، ٤٢

ومن خلال دراسة جدول (١٣) يتبين أعداد وأرقام العبارات الإيجابية والسلبية بمقياس السعادة النفسية لكبار السن.

#### درجة الاستجابة على المقياس:

قام الباحثان باستخدام ميزان تقدير خماسي لحساب درجة الاستجابة للمفحوصين (كبار السن) كالتالي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)؛ حيث يعبر ذلك عن درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات فى نفس اتجاه البعد (العبارات الإيجابية)؛ بينما تُعبر عن درجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات فى عكس اتجاه البعد (العبارات السلبية)، كما سوف يرد فى مفتاح تصحيح المقياس - مرفق (٨).

حيث تُعبر الدرجة (١) عن عدم الشعور بالسعادة النفسية لدى كبار السن، وتُعبر الدرجة (٢) عن قلة الشعور بالسعادة النفسية لدى كبار السن، وتُعبر الدرجة (٣) عن الشعور بالسعادة النفسية بدرجة متوسطة لدى كبار السن، وتُعبر الدرجة (٤) عن الشعور بالسعادة النفسية بصورة كبيرة لدى كبار السن، وتُعبر الدرجة (٥) عن الشعور بالسعادة النفسية بصورة كبيرة جداً لدى كبار السن، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢١٠) درجة كحد أقصى، و(٤٢) درجة كحد أدنى للمقياس.

#### جدول (١٤)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجات أبعاد مقياس السعادة النفسية لكبار السن والدرجة الكلية للمقياس

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات		الحد الأقصى	الحد الأدنى
		الإيجابية	السلبية		
١	الاجتماعية	٩	١	٥٠	١٠
٢	الحياة الهادفة	٩	٢	٥٥	١١
٣	التمكن البيئي	٨	٢	٥٠	١٠
٤	الرضا والشعور الإيجابي نحو الذات	٩	٢	٥٥	١١
المجموع		٤٢		٢١٠	٤٢

ومن خلال دراسة جدول (١٤)، يتبين: الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجات أبعاد مقياس السعادة النفسية لكبار السن والدرجة الكلية للمقياس.

#### ثالثاً: البرنامج الترويجي باستخدام الوسط المائى المقترح (إعداد/ الباحثان):

قام الباحثان بتصميم البرنامج الترويجي باستخدام الوسط المائى للتعرف على فعاليته فى خفض الشعور بالاكنتاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن، وذلك من خلال إجراء الباحثان المسح المرجعى للمراجع والدراسات العلمية ذات الصلة الوثيقة بموضوعات

البحث (الاكتئاب النفسى، السعادة النفسية)، كما راعى الباحثان أن تخضع خطوات تصميم البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح للأسس العلمية متبعين فى ذلك ما يلى:

#### هدف البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح:

يهدف البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح إلى خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن من الرجال المُترددين على مركز اللياقة البدنية (الساونا) بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة بمحافظة الدقهلية، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠ : ٦٥) عام.

#### الأسس العلمية لوضع البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح:

يرتكز البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح على مجموعة من الأسس والقواعد، أهمها:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الذى وضع من أجله.
- مراعاة اختيار الألعاب الترويحية البسيطة المناسبة لكبار السن.
- أن يكون زمن الوحدة مناسباً لخصائص أفراد عينة البحث (كبار السن).
- التنوع فى الألعاب الترويحية والتمارين لتشمل جميع أجزاء الجسم.
- أن يشتمل محتوى البرنامج الترويحي على (تمارين إحماء، تمارين تهدئة).
- استخدام الجزء الضحل والمتوسط فى حمام السباحة عند أداء الألعاب الترويحية المائية.
- أن تتمشى الألعاب الترويحية المائية مع ميول واتجاهات وقدرات عينة البحث (كبار السن).
- مراعاة عامل الأمن والسلامة لتناسب الأنشطة المختارة مع مستوى الحالة الصحية لكبار السن.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن التعديل فى بعض أجزائه ومكوناته وفقاً للحالة البدنية والنفسية لكبار السن.
- استخدام الكرات المتنوعة مثل (كرة التنس، كرة اليد، كرة السلة، كرة قدم... إلخ) عند أداء بعض الألعاب الترويحية الصغيرة.
- أن تكون الألعاب الترويحية المائية جذابة ومشوقة وتخلق جو من المرح والسعادة والسرور، وذلك لخفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لكبار السن أفراد عينة البحث.

#### تحديد الإطار الزمنى للبرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح:

لتحديد الإطار الزمنى للبرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح، قام الباحثان باستطلاع آراء خبراء الترويح الرياضى - مرفق (١)؛ حيث قام الباحثان بإعداد استمارة لتحديد

الإطار الزمني الأنسب لتطبيق البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي المقترح - مرفق (٩)، والجدول التالي يوضح موافقة الخبراء والنسب المئوية للإطار الزمني للبرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي المقترح:

### جدول (١٥)

تحديد الإطار الزمني للبرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي المقترح (ن = ٧)

م	الوصف	الاختيارات	موافقة الخبراء	النسبة المئوية
١	الزمن الكلي للبرنامج الترويحي	(٦) أسابيع	٠	%٠
		(٨) أسابيع	٦	%٨٥,٧١
		(١٠) أسابيع	١	%١٤,٢٩
		(١٢) أسبوع	٠	%٠
٢	عدد وحدات البرنامج الترويحي في الأسبوع الواحد	(٢) وحدة أسبوعياً	١	%١٤,٢٩
		(٣) وحدات أسبوعياً	٦	%٨٥,٧١
		(٤) وحدات أسبوعياً	٠	%٠
٣	زمن التطبيق في الوحدة الترويحية الواحدة	(٤٥) دقيقة	٧	%١٠٠
		(٦٠) دقيقة	٠	%٠
		(٩٠) دقيقة	٠	%٠

ومن خلال دراسة جدول (١٥)، يتبين: تراوح النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٠%) إلى (١٠٠%)؛ مما يدل على وجود فروق بين اختيار الخبراء لخيارات الإطار الزمني للبرنامج المقترح لصالح التكرار الأكبر، وقد ارتضى الباحثان بالاختيارات التي حققت نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر.

التوزيع الزمني للبرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي المقترح:

### جدول (١٦)

التوزيع الزمني للبرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي المقترح

م	جوانب البرنامج الترويحي	التوزيع الزمني للبرنامج الترويحي
١	إجمالي أسابيع البرنامج الترويحي	(٨) أسابيع
٢	إجمالي عدد الوحدات الترويحية	(٢٤) وحدة
٣	عدد الوحدات الترويحية خلال الأسبوع الواحد	(٣) وحدة
٤	زمن التطبيق في الوحدة الترويحية الواحدة	(٤٥) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	(١٣٥) دقيقة
	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج الترويحي	(١٠٨٠) دقيقة (١٨) ساعة

ومن خلال دراسة جدول (١٦)، يتبين: التوزيع الزمني النهائي للبرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي المقترح، وذلك للتعرف على فعاليته في خفض الشعور بالاكتئاب النفسي وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن، وفقاً لما أتفق عليه السادة الخبراء.

## أجزاء الوحدة الترويحية اليومية:

جدول (١٧)  
توصيف أجزاء الوحدة الترويحية اليومية

م	أجزاء الوحدة الترويحية	الزمن	المحتوى
١	الجزء التمهيدي	(١٠) دقائق	- إلقاء بعض التعليمات على أفراد عينة البحث. - تهيئة العضلات العاملة بالجسم، ورفع درجة حرارة الجسم للوقاية من الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية المائية. - يحتوى هذا الجزء من الوحدة تمرينات (المشى، الهرولة، الجرى، المرونة، والإطالة)، بغرض التهيئة والإحماء لكبار السن.
٢	الجزء الرئيسى	(٣٠) دقيقة	- يحتوى هذا الجزء من الوحدة على أنشطة وألعاب ترويحية باستخدام الوسط المائى.
٣	الجزء الختامى	(٥) دقائق	- يحتوى هذا الجزء من الوحدة على تمرينات التنفس والاسترخاء والتهدئة، وذلك لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية مرة أخرى.

ومن خلال دراسة جدول (١٧) يتبين أجزاء الوحدة الترويحية اليومية باستخدام الوسط المائى وتمثلت فى (الجزء التمهيدي، الجزء الرئيسى، والجزء الختامى)، وكذلك التوزيع الزمنى لكل جزء من أجزاء الوحدة الترويحية الواحدة، وأيضاً المحتوى الذى يتضمنه كل جزء من أجزاء الوحدة الترويحية اليومية الواحدة بما يتناسب مع كبار السن أفراد عينة البحث. إجراءات تحديد محتوى البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح:

قام الباحثان بإعداد محتوى البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح - مرفق (١٠) ومن ثم قام الباحثان باستطلاع آراء السادة الخبراء فى مجال الترويح الرياضى - مرفق (١)، حول البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح، لإبداء آرائهم فى مدى إمكانية تحقيق البرنامج الترويحي المقترح لأهدافه، والتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبه لأفراد عينة البحث.

## الإطار العام لتنفيذ البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح:

قام الباحثان بتصميم وحدات البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح، وقد قُسمت وحدات البرنامج إلى (٢٤) وحدة ترويحية بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) أسبوعياً فى الفترة من (٢٠٢٢/٢/٣م) إلى (٢٠٢٢/٣/٢٩م)، بواقع (٤٥) دقيقة للوحدة الترويحية الواحدة وذلك فى توقيت يتناسب مع كبار السن أفراد عينة البحث.

## إجراءات البحث:

### الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) من كبار السن من الرجال المُترددين على مركز اللياقة البدنية (الساونا) بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة بمحافظة الدقهلية، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط العينة الأساسية، وذلك يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٢/١/٩م)، وذلك بهدف:

- تجريب وحدة من وحدات البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي المقترح.
  - التعرف على الصعوبات التي قد تعترض الباحثان وكبار السن أثناء تطبيق البرنامج.
  - إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقاييس: (الاكتئاب النفسي - السعادة النفسية).
- ومن ثم قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس قيد البحث خلال الفترة من يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٢/١/١٠م) إلى يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٢/١/١٣م).

### الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (١٥) من كبار السن من المُترددين على مركز اللياقة البدنية (الساونا) بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة بمحافظة الدقهلية؛ حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلي:

### القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الوحدة الافتتاحية)، وذلك قبل تطبيق البرنامج، وذلك يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٢/٢/٣م)، على النحو التالي:

- جمع البيانات الشخصية عن كبار السن (السن - الطول - الوزن).
- قام الباحثان بقياس (الاكتئاب النفسي - السعادة النفسية) لكبار السن أفراد مجموعة البحث التجريبية.

### تطبيق البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي لمدة (٨) أسابيع، وذلك بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، وذلك أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع، بإجمالي (٢٤) وحدة، وتستغرق الوحدة الترويحية الواحدة (٤٥) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٢/٢/٣م)، إلى يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٢/٣/٢٩م).



### القياس البعدى:

قام الباحثان بإجراء القياس البعدى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الوحدة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج الترويجى باستخدام الوسط المائى؛ حيث قام الباحثان بتطبيق مقاييس (الاكتئاب النفسى - السعادة النفسية) على كبار السن أفراد مجموعة البحث التجريبية، وذلك يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٩/٣/٢٠٢٢م)، مع مراعاة الباحثان لنفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياس القبلى.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

اشتمل الأسلوب الإحصائى المستخدم فى الدراسة على ما يلى:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الانحراف المعيارى.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية %.
- معامل الارتباط بطريقة بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- اختبار (ت).
- التجزئة النصفية بتصحيح معادلة سيرمان براون ومعادلة جتمان.
- معدل التغير (نسب التحسن).

### عرض النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى مُتغير (الاكتئاب النفسى) لصالح القياس البعدى.

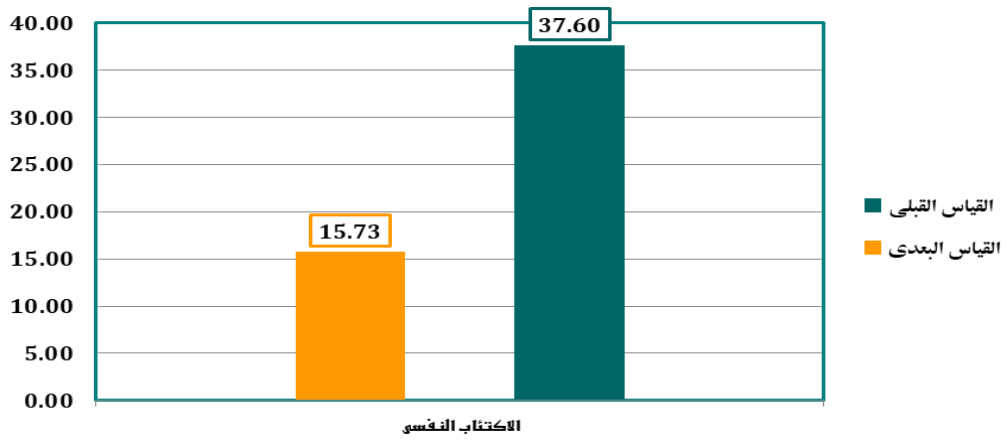
### جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لدى أفراد عينة البحث فى مستوى (الاكتئاب النفسى) (ن = ١٥)

م	المقياس	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١	مقياس الاكتئاب النفسى لكبار السن	درجة	٣٧,٦٠	٤,٧٩	١٥,٧٣	١,٣٩	- ٢١,٨٧	* ١٦,٣٩١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,١٤٥)

\* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)



شكل (١)

### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في (الاكتئاب النفسي)

ومن خلال دراسة جدول (١٨)، وشكل (١) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى كبار السن أفراد عينة البحث في مقياس (الاكتئاب النفسي)، وذلك لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لمقياس الاكتئاب النفسي (١٦,٣٩١)، وهي قيمة دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ويعزو الباحثان تلك الفروق التي طرأت على عينة البحث في مستوى الشعور بالاكتئاب النفسي إلى تعرض كبار السن أفراد عينة البحث إلى البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي وما تضمنه من أنشطة وفاعليات وألعاب ترويحية متعددة ومتنوعة كالألعاب الصغيرة المبهجة والتي ساهمت في التخلص من التوتر والقلق والضغوط النفسية وضغوط الحياة والنظرة التشاؤمية ومشكلات الشيخوخة لدى كبار السن وصولاً لخفض الشعور بالاكتئاب النفسي، وكذلك إكسابهم الهدوء والإسترخاء النفسي والعصبي وتحسين الحالة المزاجية لدى كبار السن أفراد عينة البحث، بالإضافة إلى ما احتواه البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي من التمرينات البدنية البسيطة المناسبة لصحتهم والتي أدت بدورها إلى تعزيز إيمان كبار السن بقدراتهم البدنية وزيادة مفهوم الذات الجسمية لديهم، ومعرفة قدراتهم البدنية والجسمية وتحسين نظرتهم والإقبال نحو الحياة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من إيمان فؤاد هاشم، وآخرون (٢٠١٨م) (٢)، (Mera & et al, 2018) (٢٢)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين فئات العينة في متغير الاكتئاب النفسي لصالح القياس البعدي، وما أحدثته البرامج الرياضية والترويحية التي خضعت لها أفراد عينة البحث والتي ساهمت في خفض التوتر والقلق والاكتئاب النفسي وتحسين الحالة المزاجية لديهم.

هذا؛ وقد أسفرت نتائج دراسة (Lam & et al, 2017) (٢٠)، عن وجود تحسن في مستوى الشعور بالاكنتاب لدى كبار السن بعد الخضوع لبرامج الترويح العلاجي، وذلك من خلال إجراء مراجعة منهجية لعدد (١٨) دراسة استهدفت الكشف عن التأثير الإيجابي للترويح العلاجي على الاكنتاب لكبار السن في مجتمعات مختلفة.

وهذا ما أشار إليه (Kiran and Bhawana, 2014)، أن كبار السن الذين يشاركون في الأندية الرياضية والأنشطة الترويحية المنظمة يتمتعون بصحة عقلية أفضل ويكونون أكثر يقظة ومرونة ضد ضغوط الحياة المعاصرة، كما تُسهم في تخفيف أعراض الزهايمر ومواجهة التوتر والقلق والاكنتاب النفسي لدى كبار السن (١٩: ٢٥).

كما يتفق ذلك أيضاً مع ما أشار إليه (Fancourt & et al, 2020)، أن المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وما تشمله من ألعاب ترفيهية وفاعليات نشطة تساهم في الوقاية من الاكنتاب النفسي ومعالجته لدى كبار السن (١٦: ١١١).

وهذا ما بدأ يُلاحظه الباحثان على كبار السن أثناء تنفيذ البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي؛ حيث بدأوا يشعرون بالراحة والهدوء والاسترخاء النفسي، وبدأوا يُعبرون عن إحساسهم بالتفاؤل والإقبال نحو الحياة.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثان صحة الفرض الأول، وهو "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مُتغير (الاكنتاب النفسي) لصالح القياس البعدي".

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مُتغير (السعادة النفسية) لصالح القياس البعدي.

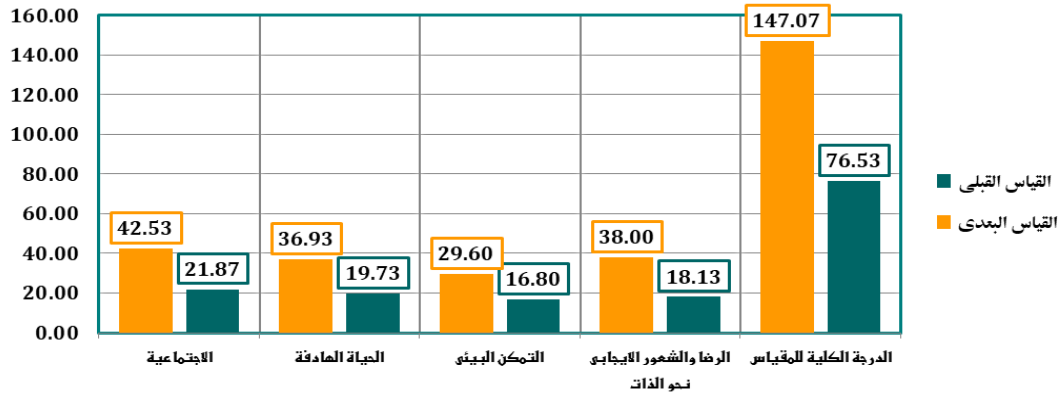
### جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في محاور (السعادة النفسية) (ن = ١٥)

رقم	القياس السعادة النفسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١	الاجتماعية	درجة	٢١,٨٧	٦,٠٩	٤٢,٥٣	١,٩٢	٢٠,٦٦	*١٣,٧٩٥
٢	الحياة الهادفة	درجة	١٩,٧٣	٢,٣١	٣٦,٩٣	١,٧٥	١٧,٢٠	*٢٠,٧٤٢
٣	التمكن البيئي	درجة	١٦,٨٠	٠,٨٦	٢٩,٦٠	٣,٠٤	١٢,٨٠	*١٥,٠٢٥
٤	الرضا والشعور الايجابي نحو الذات	درجة	١٨,١٣	١,١٩	٣٨,٠٠	٣,٩٦	١٩,٨٧	*١٧,٦٦١
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٧٦,٥٣	٦,٥٧	١٤٧,٠٧	٥,٩٠	٧٠,٥٤	*٣١,٦٦٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,١٤٥)

\* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)



## شكل (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في (السعادة النفسية)

ومن خلال دراسة جدول (١٩)، وشكل (٢)، يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى كبار السن أفراد عينة البحث في مقياس (السعادة النفسية لكبار السن) ومحاوره، وذلك لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لمحاور مقياس (السعادة النفسية لكبار السن) ما بين (١٣,٧٩٥) إلى (٢٠,٧٤٢)؛ في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمقياس ككل (٣١,٦٦٨)، وهي قيم دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ويعزو الباحثان تلك الفروق التي طرأت على عينة البحث في مستوى السعادة النفسية إلى تعرض كبار السن أفراد عينة البحث إلى البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي وما تضمنه من ألعاب ترويحية ترفيهية مُبهجة متعددة ومتنوعة، والتي ساهمت في إدخال المرح والفرح والسعادة والسرور في نفوس كبار السن، كما ساعدتهم في استبعاد الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بمواقف الحياة الضاغطة الراهنة والتي قد يعيشونها، كما ساهمت في تخطي العقبة النفسية المُصاحبة للتقاعد وتحسين الحالة المزاجية لدى كبار السن أفراد عينة البحث، وصولاً للشعور بالبهجة والنشوة والسعادة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسات (Chul Ho & et al, 2020) (١٤)، (Junhyoung & et al, 2021) (١٨)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى أن ممارسة أنشطة الترويح الرياضي سواء كانت الأنشطة المنزلية أو الأنشطة الخارجية كانت مؤشراً قوياً على السعادة النفسية والرضا عن الحياة والوعي الصحي لدى كبار السن، كما أن الممارسين للأنشطة الترفيهية النشطة في أوقات الفراغ أكثر شعوراً بالسعادة النفسية وأكثر استمتاعاً بتقديمهم في السن من خلال زيادة صحتهم البدنية.

هذا؛ وقد أسفرت نتائج دراسة (Tufan & et al, 2018) (٢٦)، عن وجود علاقة إيجابية طردية بين ممارسة الأنشطة الترويحية والسعادة وجودة الحياة النفسية لدى كبار السن.

وهذا ما أشار إليه **محمد الحماحمي**، و**عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦م)**، أن الأنشطة الترويحية تُسهم في توفير حياة شخصية وعائلية ذاخرة بالسعادة النفسية لدى ممارستها، كما تساعدهم في التحرر من شتى أنواع الضغوط والتوتر العصبى المصاحب للحياة العصرية (٩: ٣٤).

كما يتفق أيضاً مع ما أشار إليه **أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)**، أن كبار السن يزداد احتياجهم إلى ممارسة البرامج البدنية المنتظمة Life Style؛ لأنها تساعدهم على القيام بمتطلبات الحياة اليومية بجهد أقل، مع رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة، كما تسهم في تحسين نوعية الحياة لكبار السن (٣: ٨٠).

كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما أشار إليه **كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حساين (٢٠٠٩م)**، في أن ممارسة الأنشطة الترويحية باستخدام الوسط المائي من أكثر الأنشطة الترويحية المحببة لكبار السن، فهي مثيرة ومشوقة ومفيدة للصحة والجسم، كما أن المُسن عند أدائه للتدريبات داخل الماء يشعر بانسياب الدم في جسمه من القدم إلى الرأس مما يُشعره بالحيوية والانتعاش، كما أنها تُكسبهم حياة مليئة بالنشوة والسعادة والراحة النفسية (٦: ٢٤٨، ٢٤٩).

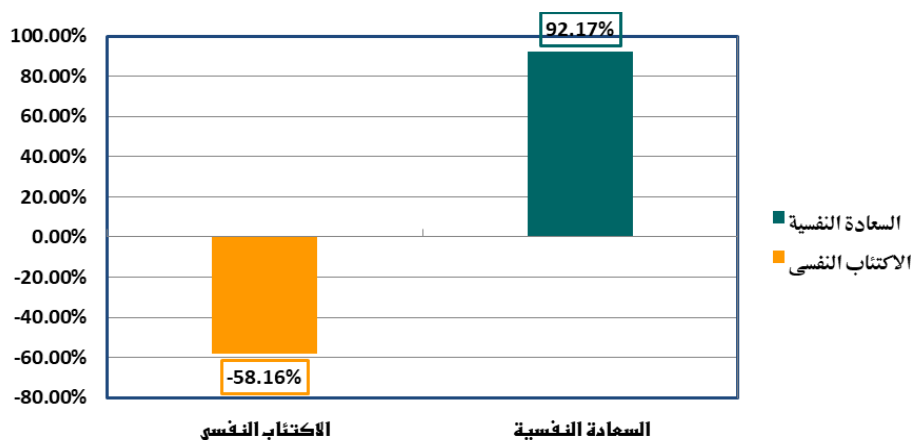
وهذا ما بدأ يلاحظه الباحثان أيضاً على كبار السن أفراد المجموعة التجريبية أثناء تنفيذ البرنامج الترويحي في استخدام الوسط المائي؛ حيث بدأوا يشعرون بالنشوة والبهجة والفرح والسعادة عند حضورهم لتنفيذ الوحدة الترويحية، وكذلك إحساسهم بالفرح والسعادة عند أداء الألعاب الترويحية المتنوعة التي احتواها البرنامج الترويحي، وملاحظتهم دائماً نشيطين ومتيقظين أثناء الوحدة الترويحية؛ بالإضافة إلى السعى المستمر من كبار السن أفراد عينة البحث إلى تكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع بعضهم البعض، وشعورهم بالرضا تجاه ذاتهم وتجاه حياتهم، وكل ما سبق مؤشراً قوياً على الشعور بالسعادة النفسية لدى كبار السن.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثان صحة الفرض الثانى، وهو "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى في مُتغير (السعادة النفسية) لصالح القياس البعدي".

الفرض الثالث: فعالية البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي في خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن.

جدول (٢٠)  
نسب التحسن لدى أفراد عينة البحث في مستوى (الاكتئاب النفسى - السعادة النفسية)  
(ن = ١٥)

م	المقاييس	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
١	الاكتئاب النفسى	درجة	٣٧,٦٠	١٥,٧٣	٢١,٨٧ -	٥٨,١٦ % -
٢	السعادة النفسية	درجة	٧٦,٥٣	١٤٧,٠٧	٧٠,٥٤	٩٢,١٧ %



شكل (٣) نسب التحسن لعينة البحث في مستوى (الاكتئاب النفسى، والسعادة النفسية)

ومن خلال دراسة جدول (٢٠)، وشكل (٣)، يتبين: وجود نسب تحسن فى القياس البعدي لدى كبار السن أفراد عينة البحث فى مقياسين (الاكتئاب النفسى، والسعادة النفسية)؛ حيث بلغت نسب التحسن (٩٢,١٧%)، (-٥٨,١٦%) على الترتيب؛ مما يدل على أن البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى المقترح ذو فعالية فى خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن.

ويعزو الباحثان ذلك التحسن الذى طرأ على عينة البحث إلى تعرض كبار السن أفراد المجموعة التجريبية إلى البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى؛ وبصورة عامة يمكن تفسير فعالية البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى فى ضوء ما تضمنه البرنامج الترويحي من أنشطة وفاعليات وألعاب ترويحية متنوعة كالألعاب الصغيرة المبهجة والتي ساهمت فى التخلص من التوتر والقلق والضغوط النفسية لديهم، وكذلك التخلص من الضغوط الحياتية وصولاً لخفض الشعور بالاكتئاب النفسى، وكذلك إكسابهم حالة من الهدوء والإسترخاء النفسى وتحسين الحالة المزاجية لديهم؛ بالإضافة إلى إدخال المرح والسعادة فى نفوس كبار السن، كما مكنهم من

استبعاد الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بمواقف الحياة الضاغطة الراهنة، كما ساهمت فى تخطى العقبة النفسية المُصاحبة للتقاعد وتحسين الحالة المزاجية لدى كبار السن أفراد عينة البحث، وصولاً للشعور بالسعادة النفسية.

ويُفسر الباحثان ذلك أيضاً فى ضوء أن ممارسة البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى كان بمثابة نشاطاً ممتعاً ومحبيباً لدى كبار السن إذ أنه أضفى عليهم لوناً فريداً من البهجة والنشاط والحيوية؛ فضلاً عن الفوائد العديدة من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والتي اكتسبها كبار السن، كما ساعدهم فى تخطى العقبة النفسية للتقاعد، وذلك بما أشتمله البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى من ألعاب ترويحية ومائية متعددة ومتنوعة استطاع كبار السن ممارستها تحت إشراف الباحثان، وما أضفاه عليهم من سعادة وراحة نفسية، كما ساهم فى تخلصهم من الحزن والقلق والاكتئاب الذى يراودهم.

فضلاً عن كون البرنامج الترويحي تم تطبيقه باستخدام الوسط المائى، والذي كان عاملاً مساعداً فى إمداد كبار السن بالراحة والانسبابية والانتعاش والتحرر من كافة مصادر الضغوط؛ حيث أن الوسط المائى كان عاملاً مساعداً فى خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن.

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التى توصلت إليها دراسة **مصطفى محمد الأشقر، ومحمد فايق سليمان (٢٠١٨م) (١٠)**؛ حيث أشارت نتائج دراستهم إلى أن البرنامج الترويحي المقترح باستخدام الوسط المائى كان ذو فعالية وتأثير إيجابى دال احصائياً على الصحة النفسية لكبار السن أفراد المجموعة التجريبية.

كما تتفق تلك النتيجة مع ما أشار إليه كلاً من **(Rogers, 2000)**، **(Poelman, 2002)**، فى تزايد الوعى بفوائد التدريب باستخدام الوسط المائى؛ حيث تعمل كطب وقائى وعلاج طبيعى فى مواجهة العديد من الإصابات والاستشفاء والتأهيل بعد الإصابة، وكذلك المُساهمة فى تحسين اللياقة البدنية والحالة المزاجية، والمساعدة فى تخفيف الضغوط النفسية، ومواجهة القلق والتوتر والاكتئاب النفسى المتزايد لدى الأفراد (٢٤: ٦٧)، (٢٣: ٢٥٢).

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثان صحة الفرض الثالث، وهو "فعالية البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائى فى خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن".

**الاستنتاجات :**

فى ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمى للبحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- التوصل إلى أداة بحث مُقننة لقياس مستوى السعادة النفسية لكبار السن.
- ٢- فعالية البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي في خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مُتغير (الاكتئاب النفسى) لصالح القياس البعدى.
- ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مُتغير (السعادة النفسية) لصالح القياس البعدى.
- ٥- وجود نسب تحسن بلغت (-٥٨,١٦%)، للمجموعة التجريبية في مستوى الاكتئاب النفسى، كما توجد نسب تحسن بلغت (٩٢,١٧%) للمجموعة التجريبية في مستوى السعادة النفسية، وتُعزى نسب التحسن إلى تطبيق البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي.

#### التوصيات :

- في ضوء استنتاجات البحث، واستناداً على التأصيل العلمى للبحث يوصى الباحثان بما يلي:
- ١- الاهتمام بتطبيق البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي لما له من تأثير فعال في خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن.
  - ٢- ضرورة إشراك كبار السن في ممارسة الأنشطة الترويحية بأنواعها المختلفة لما لها من دور في تخفيف المشكلات النفسية التي قد تواجههم.
  - ٣- إجراء المزيد من الدراسات وذلك على عينات مختلفة من كبار السن في مراحل عمرية مختلفة تتناول برامج ترويحية متنوعة ومتغيرات نفسية أخرى.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم باجس معالى: أثر برنامج إرشاد جمعى في خفض الاكتئاب والاتجاهات السلبية نحو الشيخوخة لدى كبار السن فى الأردن، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، المجلد (٨)، العدد (٣)، كلية العلوم التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن، ٢٠١٥م.
- ٢- إيمان فؤاد هاشم، وآخرون: تأثير برنامج ترويحي صحى نفسى فى تخفيف الاكتئاب لدى كبار السن، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١١)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، يناير، ٢٠١٨م.



- ٣- أسامة كامل راتب: النشاط البدنى والاسترخاء "مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٤- تهانى عبد السلام محمد: الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٥- فاطمة سعيد أحمد: علم نفس المسنين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١١م.
- ٦- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحى حساين: رياضة الوقت الحر لكبار السن، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٧- مايكل أرجايل: سيكولوجية السعادة، (ط-٣)، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، سلسلة عالم المعرفة، العدد (١٧٥)، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، الكويت، ٢٠١١م.
- ٨- مجدى محمد الدسوقى: مقياس الشعور بالسعادة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١٤م.
- ٩- محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، (ط-٤)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ١٠- مصطفى محمد الأشقر، محمد فايق سليمان: تأثير برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى على الصحة النفسية لكبار السن، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٣١)، العدد (٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، القاهرة، يونيه، ٢٠١٨م.
- ١١- نبيل محمد الفحل: مقياس الاكتئاب النفسى للمسنين، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠١٦م.
- ١٢- نجاة فتحى سعيد: جودة حياة الوالدين وعلاقتها بسعادة أبنائهم الضم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة، ٢٠١١م.
- ١٣- هانى محمد حجر، وليد محمد الدمرداش: تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية واضطرابات النوم لدى كبار السن المصابين بالاكتئاب، مجلة كلية التربية، الجزء (٤)، العدد (١٦٢)، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، يناير، ٢٠١٥م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 14- Chul Ho, B., John, J. & Chulhwan, C.: Healthy Aging and Happiness in the Korean Elderly Based upon Leisure Activity Type, Iran Journal of Public Health, Vol (49), No (3), P.p (454-462), Mar, 2020.

- 15- **Egenfeldt, S.:** Third Generation Educational use of computer games, Journal of Educational Multimedia and Hypermedia, Vol (16), No (3), P.p (263-281), 2007.
- 16- **Fancourt, D., Opher, S. & De Oliveira, C.:** Fixed-effects analyses of time-varying associations between hobbies and depression in a longitudinal cohort study: support for social prescribing? Psychother. Psychosom, Vol (89), No (2), P.p (111-113), 2020.
- 17- **Gayle, K.:** Introduction to Recreation and Leisure, con guer, Cataloging Publication Data, Human Kinetics, 2006.
- 18- **Junhyoung, K., Kevin, K., & Jaehyun, K.:** Leisure Activities, Happiness, Life Satisfaction, and Health Perception of Older Korean Adults, IJMHP International Journal of Mental Health Promotion, Vol (23), No (2), P.p (155-166), 2021.
- 19- **Kiran, U.& Bhawana, S.,:** Recreational Activities for Senior Citizens, IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS), Vol (19), No (4), P.p (24-30), 2014.
- 20- **Lam, M., Bik, C., Cheung, S., Lee, K., Li, W., Ho, E., Flint, S., Yang, L. & Yung, N.:** A Systematic Review of Recreation Therapy for Depression in Older Adults, J Psychol Psychother, Vol (7), No (2), P.p (2-7), 2017.
- 21- **Marquez, D., Mcauley, E., Motl, R., Elavsky, S., Konopack, J., Jerome, G. & Kramer, A.:** Validation of Geriatric Depression Scale--5 Scores among Sedentary Older Adults, Educational & Psychological Measurement, Vol (66), No (4), P.p (667-675), 2006.

- 21- **Mera, M., Morales, S. & Garcia, A.:** Intervention with Physical-Recreational Activity to Anxiety and Depression in the Elderly, Cuban Journal of Biomedical Research, Vol (37), No (1), P.p (47-56), 2018.
- 22- **Poelman , E.:** Amiciero Pj and Goram MI ,endurance Exercises In ageing Humans, Effects on energy Metabolism Exercise Sport Science Reviews, 2002.
- 23- **Rogers, M.:** Changes in skeletal muscle with aging, effects of exercises training and sports science reviews, 2000.
- 24- **Ryff, C.& Singer, B.:** Know thyself and become what you are: a eudemonic approach to psychological well-being, Journal of personality of Happiness studies, Vol (9), No (2), P.p (13-39), 2008.
- 25- **Tufan, I., Yurcu, G., Aybar, D., & Akinci, Z.:** The Effect of Gero-Recreational Activities on Psychological Well-Being, 8<sup>th</sup>, International Social and Applied Gerontology Symposium, Akdeniz University Conference Hall, Antalya-Turkey, P.p (66-67), October 22-23<sup>rd</sup>, 2018.