

فعالية برنامج رياضى على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن بمحافظة المنيا

*د/ مروة عبد القادر عبد الوهاب حسن

المخلص :

يهدف البحث الحالى إلى تصميم برنامج رياضى والتعرف على فاعلية على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن بمحافظة المنيا.

فروض للبحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى فى الوحدة النفسية لدى كبار السن وفى اتجاه القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى فى الضغوط النفسية لدى كبار السن وفى اتجاه القياس البعدى.

منهج وعينة البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باتباع القياس القبلى- البعدى وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وإشتمل مجتمع البحث على المسنين بدار الرعاية الإجتماعية بمدينة المنيا من (٦٠-٧٠) سنة والبالغ قوامها ٤٤ أربعة وأربعون مسن عام ٢٠٢٢، وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (١٥) خمسة عشر مسن.

نتائج البحث

تمثلت أهم النتائج فى التالي : البرنامج الرياضى المقترح أدى إلى خفض حدة الوحدة النفسية لدى كبار السن وكذلك خفض حدة الضغوط النفسية لدى كبار السن.

توصيات البحث :

تمثلت أهم التوصيات فى التالي :ضرورة العمل على تحسين الخدمات المقدمة للمسنين، وإتاحة الفرصة لهم للمشاركة فى الحياة العامة ، وإتخاذ القرارات المتعلقة بتحقيق رفاهيتهم، وتخفيف حدة الضغوط النفسية عليهم، وترتيب برامج تواصل مع المجتمع والمؤسسات الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: (البرنامج الرياضى- الوحدة النفسية- الضغوط النفسية)

* مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية بكلية التربية الرياضية_ جامعة المنيا

Research Summary

The current research aims to design a sports program and identify the effectiveness of some psychological variables among the elderly in Minia Governorate.

Hypotheses for research:

- There are statistically significant differences between the mean scores of the pre and post measurements in the psychological unit of the elderly and in the direction of the post measurement.
- There are statistically significant differences between the mean scores of the pre and post measurements in the psychological pressures of the elderly and in the direction of the post measurement.

Research methodology and sample:

The researcher used the experimental approach by using the experimental design for one experimental group by following the pre-post-measurement due to its suitability to the nature of the research. The research sample, by the intentional method, consisted of (15) fifteen elderly people.

research results

The most important results were represented in the following: The proposed sports program led to a decrease in the intensity of psychological loneliness among the elderly, as well as a reduction in the intensity of psychological stress among the elderly.

Search recommendations:

The most important recommendations were represented in the following: the need to work on improving the services provided to the elderly, giving them the opportunity to participate in public life, making decisions related to achieving their well-being, alleviating psychological stress on them, and arranging communication programs with society and social institutions.

Keywords: (sports program - psychological unit - psychological stress)

المقدمة ومشكلة البحث :

يمر الانسان خلال حياة بالعديد من المراحل التي تضم مجموعة من التغيرات المختلفة التي تشمل كل جوانب النمو وتتداخل هذه المراحل مع بعضها البعض ولكل مرحلة صفاتها الخاصة التي تميزها عن غيرها من المراحل، وتعد مرحلة كبار السن من المراحل التي لها خصائصها المميزة سواء من الناحية البدنية أو النفسية، ونظرا لهذه التغيرات يحتاج كبار السن في هذه المرحلة إلى الدعم وتقدير المساعدة من الآخرين لتلبية احتياجاته وذلك لعدم قدرته على التكيف مع البيئة المحيطة نتيجة لكثرة الضغوط، وشعوره بالوحدة لفقد العديد من العلاقات الاجتماعية وفقدان مكانتهم في الأسرة.

يرى "هشام عبد الله" (٢٠٠١، ص ٣٥٥) أن الوحدة النفسية تعد من أكثر المشكلات إنتشارا لدى المسنين بعد التقاعد لما تحمله من خبرة مؤلمة وإحساس بالعجز نتيجة الانقار إلى العلاقات الاجتماعية المهمة، والنقص الملحوظ في حجم المساندة الاجتماعية التي يتلقاها المسن من البيئة الاجتماعية المحيطة به، كما أن الوحدة النفسية هي العامل الأكثر أهمية في نشأة واستمرار العديد من الاضطرابات النفسية لدى المسنين مثل القلق والاكتئاب.

يرى "عبد المنعم عاشور" (٢٠٠١، ص ٣٦) أن المسنين الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية تصل نسبتهم إلى الثلث، بينما عشرة بالمائة من المسنين تصل الوحدة لديهم إلى مستوى المشكلة الحقيقية، وأن الوحدة تشكل كربا عظيما وتساهم في حدوث الاكتئاب والادمان والامراض الجسمية المرتبطة بالكرب، حيث ترتفع دقات القلب وتخفض المناعة وذلك يرتبط بالموت المبكر.

وعلى الجانب الآخر نجد أن المسن في هذه المرحلة من حياة يواجه العديد من التحديات والأعباء سواء صحية أو مادية أو اجتماعية والتي قد لا يستطيع الوفاء بها مما ينتج عنه ضغوط نفسية تفوق قدراتهم ويشير "فتون خرنون" (٢٠١٣، ص ٧٩) إلى أن الضغط النفسي عند المسنين يشكل عنصرا مهما في حياة الإنسان وتكيفه مع البيئة، وتؤثر الضغوط النفسية على صحة الإنسان بشكل مباشر.

تشير كل من "ريما سعدى ورنيم بكداش" (٢٠١٧، ص ٣٥٧) نقلا عن "Turanovic" (٢٠١٥) إلى أن فئة المسنين من أكثر الفئات تعرضاً للنتائج السلبية للضغوط في مرحلة آخر العمر فهذه المرحلة ليست عملية فسيولوجية فقط، وإنما هي ظاهرة نفسية اجتماعية، إذ يحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية كالضعف العام في الصحة والانحدار في القوى البدنية وضعف الحواس، بالإضافة إلى مجموعة من التغيرات النفسية كضعف الانتباه والذاكرة

والمحافظة والحساسية النفسية، والتغيرات الاجتماعية التي تتمثل في فقدان العلاقات الاجتماعية والعديد من الاهتمامات والنشاطات وزيادة الاعتمادية، كما أن التغيرات التي تطرأ على ديناميات الروابط الأسرية.

يرى "عبد الرحمن العطاس" (٢٠١٣، ص ٣٤) أن أهم الضغوط التي يتعرض لها المسن هي الضغوط الاقتصادية، والضغوط المرتبطة بالبناء الأسري، والضغوط الصحية، هذه التغيرات والضغوط قد تؤدي إلى انخفاض قدرات المسنين على أداء أنشطة الحياة اليومية وانخفاض تقدير الذات والعزلة الاجتماعية وافتقاد التواصل مع الآخرين، مما يجعلهم يشعرون بالوحدة النفسية التي تعتبر بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يتعرض لها المسن.

بناءً على ماسبق فإن كبار السن يعانون الكثير من المشكلات والاضطرابات الناتجة عن التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة سواء بسبب نقص التفاعل أو النشاط ومن هذا المنطلق فإن كبار السن يحتاجون لمد يد العون والمساعدة لتخطى تلك الاضطرابات من خلال إيجاد وسط ملائم ومناسب يساعد على التخلص من الشعور بالوحدة والضغط النفسي.

يرى "تاييف الجبوري وصبحى قبلان" (٢٠٠١، ص ٣٣) أن أهمية النشاط الرياضي لا تقل لدى لكبار السن عن أهميته للأعمار الأخرى بل من أجل حياة أفضل يغمرها النشاط والصحة بعيداً عن الأمراض ومشاكل التقدم بالعمر سواء النفسية أو البدنية من زيادة بالوزن وعدم القدرة على الحركة نتيجة لعدم ممارسة الأنشطة الرياضية.

ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من المراجع والدراسات الخاصة بكبار السن وزيارة دور الرعاية لاحظت قصور من ناحية البرامج الرياضية تطبق تساعدهم على التكيف من الناحية النفسية والاجتماعية والبدنية، ذلك ما دفع الباحثة في محاولة تقديم المساعدة لكبار السن وتقديم هذا البحث للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي رياضي على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن بمحافظة المنيا.

أهمية البحث والحاجة إليه :

تكمن أهمية البحث في النقاط التالية:

١- يتناول البحث الحالي مشكلة الوحدة النفسية وهي تعتبر بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يتعرض لها المسن فإن العمل على خفض الشعور بالوحدة النفسية يعتبر مؤشر هام لخفض الكثير من المشكلات التي يمكن أن تؤثر على المسن بشكل سلبي وتمنع توافقه.

٢- تسليط الضوء على فئة عمرية لها طبيعة خاصة وتعد المرحلة الاخيرة من حياة الانسان لا تقل أهمية عن غيرها من المراحل العمرية السابقة والتي لم تتل الاهتمام الكافي بالرغم من تزايد أعداد المسنين.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى:

- تصميم برنامج رياضى والتعرف على فاعلية على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن بمحافظة المنيا.

فروض للبحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى فى الوحدة النفسية لدى كبار السن وفى اتجاه القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى فى الضغوط النفسية لدى كبار السن وفى اتجاه القياس البعدى.
- توجد فروق فى نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى الوحدة والنفسية والضغوط النفسية لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث :

كبار السن Old People :

عرفه كل من "كمال عبد الحميد، محمد صبحى" (٢٠٠٩، ص٢٩) المسن هو الشخص الذى تتجه قوته وحيويته إلى الانخفاض مع زيادة تعرضه للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة وزيادة شعوره بالتعب والاجهاد وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل. (١: ١١٤)

الضغوط النفسية :

تعرفه الباحثة وهى: "حاله من التوتر والقلق يشعر بها كبار السن وتكون ناتجة من إختلاف رؤية بين إمكاناته وبين ماتتطلبه منه المواقف المختلفة مما يؤدي إلى عدم القدرة على التوافق مع نفسه أو البيئة المحيطة".

الوحدة النفسية :

عرفة "إيمان محمود" (٢٠١٠، ص٢٠٦) خبرة مؤلمة يعيشها المسن نتيجة شعورة النفسى والعاطفى بافتقاد التقبل والحب والاهتمام من جانب الآخرين، مما يترتب عليه العجز فى إقامة علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة والصدقة، بالإضافة إلى الشعور بالنقص وعدم الثقة فى النفس وبالتالي يشعر المسن بأنه شخص وحيد على الرغم أنه محاط بالآخرين.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باتباع القياس القبلي - البعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على المسنين بدار الرعاية الإجتماعية بمدينة المنيا من (٦٠-٧٠) سنة والبالغ قوامها ٤٤ أربعة وأربعون مسن عام ٢٠٢٢. وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (١٥) خمسة عشر مسن، كما استعانت الباحثة بعدد (١٥) مسن من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية، والجدول رقم (١) يوضح توصيف أفراد عينة البحث.

جدول (١)

الوصف الإحصائي لعينة البحث

عينة البحث			مجتمع البحث	الوصف
النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية		
٦٧,٦٧%	١٥	١٥	٤٤	كبار السن
٦٧,٦٧%	٣٠		٤٤	الإجمالي

أسباب اختيار العينة:

- أن يكون المسن مسجل في إدارة الشؤون الاجتماعية بمدينة المنيا.
- أن يكون لدى المسن الرغبة في إجراء التجربة.
- أن يكون المسن لائق طبيياً لإجراء البحث.

تجانس عينة البحث :

لحساب اعتدالية توزيع عينة البحث قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء للقياسات القبليّة في متغيرات النمو وأبعاد مقياسي الوحدة النفسية والضغط النفسية لدى عينة البحث، و جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو وأبعاد مقياسي الوحدة النفسية والضغط النفسية لدى عينة البحث (ن=٣٠)

دلالات التوصيف الإحصائي					المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	
٠,٢٥٣	٣,١٥٩	٥٥,٢٦٧	٥٥,٥٣٣	سنة	السن
٠,٢٨٧-	٨,٦٩٩	١٦٦,١٦٧	١٦٥,٣٣٣	سم	الطول
٠,٤٦٥	١١,٨٣٠	٦٨,٥٠٠	٧٠,٣٣٣	كجم	الوزن
٠,٩١٣	١٠,٤٠	٢٦,٥٠٠	٢٩,٦٧	درجة	البعد العاطفي
٠,٤٣٩	١٠,٧١	٢٦,٥٠٠	٢٨,٠٧	درجة	البعد الاجتماعي
٠,٣٩٦	١٠,١٠	٢٥,٣٣٣	٢٦,٦٧	درجة	بعد الثقة بالنفس
٠,٤٠١	٣١,١٦	٨١,١٦٧	٨٥,٣٣	درجة	الدرجة الكلية
٠,٦٦٩	٥,٠٨	١٤,٠٠٠	١٥,١٣	درجة	الضغط الاجتماعي
٠,٠٩١-	٤,٣٨	١١,٨٦٧	١١,٧٣	درجة	الضغط المعرفي
٠,٣٤٨	٥,٧٥	١٤,٦٦٧	١٥,٣٣	درجة	الضغط الصحي
٠,٤٢٤	١٤,٨٦	٤٠,١٠٠	٤٢,٢٠	درجة	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٢) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو وأبعاد مقياسي الوحدة النفسية والضغط النفسية لدى عينة البحث قبل تنفيذ تجربة البحث أن معامل الالتواء تراوح بين (-٠,٢٨٧)، (٠,٩١٣)، أي ما بين (-٣)، (٣+) وهذا يعني أن تلك المتغيرات تقع داخل المحني المعتدل الطبيعي مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات (قيد البحث).

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محتوى البرنامج المقترح
 - مقياس الشعور بالوحدة النفسية. إعداد إيمان محمود
 - مقياس الضغوط النفسية إعداد الباحثة
- أولاً: قامت الباحثة بالإطلاع والبحث المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال علم النفس نادر أحمد جيرادات (٢٠٢٠)، خديجة أنور إبراهيم (٢٠٠٨)، محمد هاني حجر (٢٠١٥)، أسعد حسين عبد الرازق (٢٠٠٩)، كمال إسماعيل، محمد حسنين (٢٠٠٩)، شريف عبد المنعم محمد (٢٠٠٥)، فاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠٠٠)، محمد

عجرفة، صدقى سلام (٢٠٠٥)، بهدف حصر وتحدد أهم وانسب المتغيرات المرتبطة بالبحث، لمعرفة مدى مناسبة محتوى ومكونات والمدة الزمنية وابعاد البرنامج المقترح لكبار السن. وعرض هذه الاستمارة على السادة الخبراء.

ثانيا: مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

استخدمت الباحثة مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد "إيمان محمود" (٢٠١٠) ويتكون المقياس من (٤٦) ستة وأربعون عبارة بميزان تقدير ثلاثى موزعه على (٣) ثلاث أبعاد (البعد العاطفى، البعد الاجتماعى، بعد الثقة بالنفس)

المعاملات العلمية للمقياس:

أ- الصدق

قامت "إيمان محمود" (٢٠١٠) بحساب صدق المقياس وذلك باستخدام عدة طرق وهى: صدق المحتوى ، وصدق المقارنة الطرفية، صدق الاتساق الدخلى حيث بلغت قيمة (٠,٩٥ - ٠,٩٨) وقد حقق المقياس درجة عالية من الصدق.

ب- الثبات

لحساب ثبات المقياس استخدمت "إيمان محمود" (٢٠١٠) طريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وترتوتحت معاملات الثبات ما بين (٠,٩٨ - ٠,٩٦) وقد حقق المقياس درجة عالية من الثبات.

المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى:

أ- الصدق:

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٥) خمسة عشر مسناً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذى تنتمي إليه، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلى للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين المجموع الكلى للمقياس، والجداول (٣)، (٤)، (٥) توضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه
(ن = ١٥)

العبارات								الأبعاد
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة
٠,٨٩	٠,٨٦	٠,٨٣	٠,٦٩	٠,٨٥	٠,٧٣	٠,٦٤	٠,٨٩	معامل الارتباط
١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	رقم العبارة
٠,٩١	٠,٧٩	٠,٨٧	٠,٨٩	٠,٨٣	٠,٨٠	٠,٧٤	٠,٨٤	معامل الارتباط
							١٧	رقم العبارة
							٠,٧١	معامل الارتباط
٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	رقم العبارة
٠,٨٢	٠,٧٧	٠,٩٢	٠,٨٨	٠,٨٤	٠,٨٥	٠,٧٧	٠,٨٧	معامل الارتباط
	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	رقم العبارة
	٠,٩٢	٠,٩٢	٠,٨٤	٠,٧٨	٠,٩٦	٠,٩٢	٠,٨٤	معامل الارتباط
٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	رقم العبارة
٠,٨٦	٠,٨٨	٠,٨٢	٠,٩٤	٠,٨٩	٠,٨٨	٠,٨٢	٠,٧٢	معامل الارتباط
		٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	رقم العبارة
		٠,٩١	٠,٨٨	٠,٨٠	٠,٨٨	٠,٨١	٠,٨٩	معامل الارتباط

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (٣) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه ما بين (٠,٦٤ : ٠,٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٤٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط								
١	٠,٨٤	١١	٠,٦٧	٢١	٠,٨٨	٣١	٠,٨٨	٤١	٠,٨٨
٢	٠,٦٢	١٢	٠,٨٨	٢٢	٠,٨٣	٣٢	٠,٨٨	٤٢	٠,٨٣
٣	٠,٦٩	١٣	٠,٧٨	٢٣	٠,٨٨	٣٣	٠,٧٨	٤٣	٠,٨٨
٤	٠,٧٩	١٤	٠,٨٨	٢٤	٠,٧٨	٣٤	٠,٨٥	٤٤	٠,٧٦
٥	٠,٦٨	١٥	٠,٨٨	٢٥	٠,٨٥	٣٥	٠,٨٨	٤٥	٠,٨٨
٦	٠,٧٨	١٦	٠,٨٨	٢٦	٠,٨٨	٣٦	٠,٨٦	٤٦	٠,٨٨
٧	٠,٨١	١٧	٠,٨٩	٢٧	٠,٨٨	٣٧	٠,٩٣		
٨	٠,٨٧	١٨	٠,٨٢	٢٨	٠,٩٣	٣٨	٠,٨٢		
٩	٠,٨١	١٩	٠,٧٨	٢٩	٠,٨٢	٣٩	٠,٨٨		
١٠	٠,٧٧	٢٠	٠,٨٨	٣٠	٠,٨٨	٤٠	٠,٨٢		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥١٧

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٦٢ : ٠,٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٥)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	البعد العاطفي	٠,٩٨
٢	البعد الاجتماعي	٠,٩٩
٣	بعد الثقة بالنفس	٠,٩٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥١٧

يتضح من الجدول (٥) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٩٢ : ٠,٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

أ- الثبات:

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٥) مسن من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، والجدول التالي (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ١٥)

م	الأبعاد	معامل ألفا
١	البعد العاطفي	٠,٩٤
٢	البعد الاجتماعي	٠,٩٣
٣	بعد الثقة بالنفس	٠,٩٦
	الدرجة الكلية	٠,٩٩

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠,٩٣ : ٠,٩٦)، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٩) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ثالثاً: مقياس الضغوط النفسية:

قامت الباحثة بإعداد مقياس الضغوط النفسية وذلك من خلال الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية التي تناولت الضغوط النفسية شنر، لوهان (٢٠٠٨)، نادر أحمد جرادات (٢٠٢٠)، ماتياس وآخرون (٢٠١٣)، نجلاء أحمد شعبان مبارك (٢٠٢٠) وتوصلت الباحثة إلى (٣) ثلاثة أبعاد لمقياس الضغوط النفسية و(٢٤) أربعة وعشرون عبارة (للصورة الأولية) موزعة على الثلاثة أبعاد حيث يتضمن البعد الأول: الضغط الاجتماعي (٩) تسعة عبارات، والبعد الثاني: الضغط المعرفي (٧) سبع عبارات، والبعد الثالث: الضغط الصحي (٨) ثمان عبارات، تم جمعها بعد الإطلاع على المراجع العلمية، وتم عرض هذه الأبعاد على السادة الخبراء وعددهم (٩) تسعة خبراء في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس العام وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة هذه الأبعاد لموضوع البحث، وتراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة أبعاد المقياس ما بين (٨٨,٨٩% : ١٠٠%)، وبناءً على آراء السادة الخبراء تم اختيار الأبعاد التي حصلت على ٧٠% فأكثر من آراء السادة الخبراء وبذلك تم قبول الأبعاد الثلاثة للمقياس، وأيضاً لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات لأبعاد المقياس، وتم قبول العبارات التي حصلت على ٧٠% فأكثر من آراء السادة الخبراء وبذلك تم استبعاد العبارة رقم (٦) من البعد الأول والتي تنص على (يكرهني من حولي)، كذلك تم استبعاد العبارة رقم (٣) من البعد الثاني والتي تنص على (أفكر كثيراً في حل مشكلات لم تقع بعد) لحصولهم على نسبة مئوية أقل من (٧٠%)، وبذلك استقرت عدد عبارات المقياس على عدد (٢٢) عبارة.

المعاملات العلمية للاستبيان :

أ- الصدق:

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة ما يلي:

صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم النفسية والتربوية الاجتماعية الرياضية وعددهم (٩) خبراء وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله سواء من حيث الأبعاد والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تمثله.

جدول (٧)
النسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات المقياس (ن = ٩)

العبارات								المحاور
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة
٩	٩	٦	٧	٩	٩	٨	٨	تكرارها
%١٠٠	%١٠٠	%٦٦,٦٧	%٧٧,٧٨	%١٠٠	%١٠٠	%٨٨,٨٩	%٨٨,٨٩	النسبة المئوية
							٩	رقم العبارة
							٧	تكرارها
							%٧٧,٧٨	النسبة المئوية
	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	رقم العبارة
	٨	٩	٩	٩	٦	٨	٨	تكرارها
	%٨٨,٨٩	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٦٦,٦٧	%٨٨,٨٩	%٨٨,٨٩	النسبة المئوية
٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	رقم العبارة
٨	٨	٧	٩	٨	٩	٩	٨	تكرارها
%٨٨,٨٩	%٨٨,٨٩	%٧٧,٧٨	%١٠٠	%٨٨,٨٩	%١٠٠	%١٠٠	%٨٨,٨٩	النسبة المئوية

يتضح من جدول (٧) ما يلي: تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات المقياس ما بين (٦٦,٦٧% : ١٠٠%)، ثم قامت الباحثة باستبعاد العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (٧٠%) من آراء السادة الخبراء، وبذلك تراوحت النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات مقياس الضغوط النفسية ما بين (٧٧,٧٨% : ١٠٠%) مما يشير إلى ان المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (١٥) مسن من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٨، ٩، ١٠) يوضحون ذلك على التوالي.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه
(ن = ١٥)

العبارات									الأبعاد
١٨	٧	١٦	١٥	١٢	٩	٥	٢	رقم العبارة	الضغط الاجتماعي
٠,٩٢	٠,٨٥	٠,٨٦	٠,٦٨	٠,٨٤	٠,٧٦	٠,٦٧	٠,٨٧	معامل الارتباط	
		٤	١	٢٠	١٤	١١	٦	رقم العبارة	الضغط المعرفي
		٠,٩٥	٠,٩٠	٠,٧٩	٠,٨١	٠,٨٠	٠,٩١	معامل الارتباط	
٢١	٣	١٩	١٧	١٣	٢٢	١٠	٨	رقم العبارة	الضغط الصحي
٠,٨٤	٠,٨٩	٠,٨٤	٠,٩٤	٠,٨٧	٠,٨٩	٠,٨٤	٠,٧٤	معامل الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه ما بين (٠,٦٧ : ٠,٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٤٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط								
١	٠,٨٤	٦	٠,٨٢	١١	٠,٨٧	١٦	٠,٨٥	٢١	٠,٨٧
٢	٠,٦٤	٧	٠,٨٢	١٢	٠,٨٧	١٧	٠,٨٧	٢٢	٠,٨٠
٣	٠,٧٢	٨	٠,٩٠	١٣	٠,٨١	١٨	٠,٨٥		
٤	٠,٧٩	٩	٠,٨١	١٤	٠,٨٧	١٩	٠,٩٢		
٥	٠,٦٨	١٠	٠,٨٢	١٥	٠,٨٢	٢٠	٠,٨٢		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥١٧

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٦٤ : ٠,٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٥)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الضغط الاجتماعي	٠,٩٢
٢	الضغط المعرفي	٠,٨٩
٣	الضغط الصحي	٠,٩٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥١٧

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٨٩ : ٠,٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ب- الثبات:

- لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٥) مسن من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، والجدول التالي (٩) يوضح ذلك.

جدول (١١)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ١٥)

م	الأبعاد	معامل ألفا
١	الضغط الاجتماعي	٠,٩٣
٢	الضغط المعرفي	٠,٩٥
٣	الضغط الصحي	٠,٩٤
	الدرجة الكلية	٠,٩٧

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

- تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠,٩٣ : ٠,٩٥)، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٧) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

الصورة النهائية للمقياس :

بعد التأكد من المعاملات العلمية من صدق وثبات ، قام الباحثون بوضع الصورة النهائية للمقياس (٢٢) إثنان وعشرون عبارة، كما تم وضع تعليمات التطبيق حيث تتم الاستجابة لعبارات المقياس فى ضوء ميزان تقدير ثلاثى وذلك على النحو التالى:

العبارات فى اتجاه البعد تتم الاستجابة كما يلى

- | | | |
|---|--------|-----------------|
| - | دائما | (٣) ثلاث درجات. |
| - | أحيانا | (٢) درجتان. |
| - | نادرا | (١) درجة واحدة. |
- العبارات عكس اتجاه البعد تتم الإستجابة كما يلى:
- | | | |
|---|-------|-----------------|
| - | دائما | (١) درجة واحدة. |
| - | حيانا | (٢) درجتان. |
| - | نادرا | (٣) ثلاث درجات. |

رابعاً: البرنامج الرياضى المقترح.

قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من المراجع والبرامج الرياضية وذلك لاختيار وتحديد محتوى البرنامج الرياضى المقترح :

أ- الهدف من البرنامج:

يسعى البرنامج الرياضى المقترح مساعدة المسنين على خفض حدة الضغوط النفسية التى يتعرض لها المسنين وكذلك محاولة لتخلص المسن من الشعور بالوحدة التى من الممكن أن تؤدى إلى العديد من الاضطرابات والأمراض النفسية والجسدية من خلال وحدات الممارسة الحركية التى تتمثل فى الأنشطة الرياضية الخاصة بكبار السن.

ب - أسس ومعايير وضع البرنامج:

لكى يحقق البرنامج المقترح الهدف الموضوع من أجله يجب أن يتأسس على:

- أن يتناسب البرنامج مع عينة البحث.
- أن يتميز بالسهولة والبساطة والتدرج بالتمارين والألعاب الرياضية من البسيط للمعقد.
- أن يحتوي على أنشطة رياضية متنوعة تخدم جميع أجزاء الجسم.
- أن يتناسب مع الحالة الصحية للعينة.
- أن تتميز التمرينات والألعاب الرياضية بالاثارة والتشويق.
- مراعاة تناسب الفترة الزمنية للأداء مع قدرات كبار السن.
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة.

ج - أبعد البرنامج المقترح:

- التقدير الاجتماعي من المحيطين.
- التقبل وتقدير الذات.
- الشعور بالاستقرار النفسى.
- الشعور بالصحة واللياقة.
- الشعور بالسعادة والمرح.

د- محتوى البرنامج المقترح:

اشتمل البرنامج على ثلاث أجزاء رئيسية وهى:

- الاحماء ومدته (١٠) ق.
- الجزء الرئيسى ومدته (٣٠) ق وهو مكون من تمرينات رياضية للذراعين والمنكبين والرقبة والجزع والرجلين والقدمين لتحقيق التوازن وألعاب رياضية لإضفاء روح المرحة وإشباع الحاجات الاجتماعية والنفسية.
- الجزء الختامى ومدته (٥) ق وهو عبارة عن تمرينات تهدئة وألعاب خفيفة لتهدئة الجسم.
- * وتم مراعاة تصنيف متغيرات البحث ، وتحديد الزمن الكلى المقترح للوحدة ، تحديد زمن كل وحدة، تحديد محتوى وزمن التدريبات المقترحة.

هـ- المدة الزمنية للبرنامج المقترح:

- من خلال المسح المرجعى للدراسات السابقة قامت الباحثة بتحديد زمن البرنامج الرياضى المقترح:
- لمدة ثلاث شهور.
 - مدة تنفيذ البرنامج (١٢) اثنا عشر أسبوع.
 - عدد الوحدات (٢) اثنتا وحدة أسبوعيا.
 - عدد الوحدات الكلية (٢٤) أربع وعشرون وحدة.
 - زمن الوحدة التدريبية (٤٥) ق

الدراسة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية من ٢٠/٩/٢٠٢٢ إلى ٢٥/٩/٢٠٢٢ م وذلك علي عينة قوامها (١٥) خمسة عشرة من كبار السن من مجتمع البحث ومن خارج العينة الرئيسية للبحث وذلك للتأكد من مدى مناسبة المتغيرات واهداف ومحتوى واسس والمدة الزمنية للبرنامج المقترح وبهدف:

- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة فى القياس.
- تحديد الزمن الذى يمكن أن تستغرقه الاختبارات.
- التعرف على وجود أى معوقات ومحاولة تلافيتها.
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

الخطوات التنفيذية البرنامج المقترح:

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات المستخدمة قامت الباحثة بالإجراء الآتى:

١- إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث من ٢٧/٩/٢٠٢٢ إلى ٢٩/٩/٢٠٢٢م، واشتملت القياسات على (الطول- الوزن- العمر الزمنى)، وتطبيق مقياسى الوحدة النفسية والضغط النفسية.

٢- بدء تنفيذ البرنامج المقترح وذلك فى الفترة من ١/١٠/٢٠٢٢ إلى ٢٧/١٢/٢٠٢٢م فى دور الرعاية الاجتماعية بمدينة المنيا لمدة (٣) ثلاثة شهور، وبواقع (١٢) أسبوع، وعدد (٢٤) أربع وعشرون وحدة أساسية بواقع (٢) اثنتا وحدة اسبوعية بفترة زمنية (٤٥) ق.

٣- إجراء القياسات البعدية على عينة البحث فى الفترة من ٢٧/١٢/٢٠٢٢ إلى ٢٩/١٢/٢٠٢٢م، وبنفس التسلسل السابق لإجراء القياسات القبليّة ومقارنتها بالقياسات القبليّة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة..

الاسلوب الإحصائى المستخدم:

تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل ألتا لكرونباخ.
- اختبار T.TEST.
- النسبة المئوية.
- نسبة التحسن.

وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥)، كما استخدمت الباحثة برنامج

Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض النتائج ومناقشتها :

تستعرض الباحثة نتائج البحث وفقاً للترتيب التالى :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي فى الوحدة النفسية لدى كبار السن وفى اتجاه القياس البعدي.

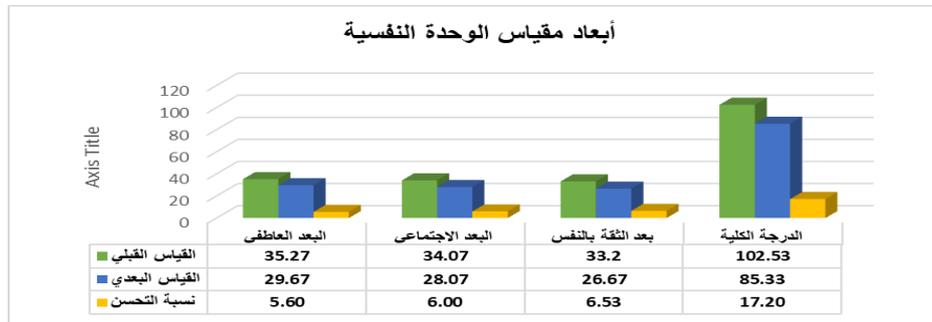
جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في الوحدة النفسية (ن = ١٥)

٥	أبعاد مقياس الضغوط النفسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية			
			س	±م	س	±م	الفروق بين المتوسطات	نسبة التحسن المئوية %	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
١	البعـد العاطفي	درجة	٢٩,٦٧	١٠,٤٠٤	٣٥,٢٧	٧,٨٣٣	٥,٦٠٠	%١٨,٨٧	٤,٥٢٥	٠,٠٠
٢	البعـد الاجتماعي	درجة	٢٨,٠٧	١٠,٧٠٧	٣٤,٠٧	٩,٤٥٣	٦,٠٠٠	%٢١,٣٨	٣,٨٢٨	٠,٠٢
٣	بعـد الثقة بالنفس	درجة	٢٦,٦٧	١٠,٠٩٧	٣٣,٢٠	٧,١١٣	٦,٥٣٣	%٢٤,٥٠	٥,٠٤٨	٠,٠٠
٤	الدرجة الكلية	درجة	٨٥,٣٣	٣١,١٦٢	١٠٢,٥٣	٢٣,٠٩٣	١٧,٢٠٠	%٢٠,١٦	٥,٠٧٩	٠,٠٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٦١

يتضح من جدول (١٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في الوحدة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدي حيث بلغت تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٨٢٨ إلى ٥,٠٧٩) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) (١,٧٦١).



شكل (١)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في الوحدة النفسية

يتضح من جدول (١٢) والشكل البياني (١) السابقين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الوحدة النفسية لدى كبار السن، وذلك لصالح القياس البعدى ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج الرياضى المقترح وقدرته على توفير قدر من المساحة للتعامل مع الآخرين والتواصل وتكوين العلاقات والشعور بالأهمية والتعاون فى بعض الأنشطة التى تحتاج إلى ذلك والتى ساعدت على إشباع الحاجات الاجتماعية للمشاركين من كبار السن.

ويؤكد محمد الحماحمى (٢٠٠٤، ص ٤٠) أن الترويج الرياضى أصبح ظاهرة اجتماعية هامة تدافع عن الفرد من متغيرات المجتمع مثل نقص الحركة والبدانة وزيادة وقت الفراغ وكذلك وقائية من أمراض العصر كأمراض القلب والأمراض النفسية الناتجة عن تلك المتغيرات.

وترجع الباحثة إنخفاض مستوى الوحدة النفسية لدى كبار السن إلى البرنامج الرياضى المقترح على انتظام عينة البحث للممارسين مرتان فى الأسبوع لممارسة التمرينات المتنوعة ولمدة ثلاثة أشهر، ويتفق ذلك مع ما ذكره "روجروس" (1997) "لارسون" (٢٠٠١) فى أن ممارسة التمارين ٢٠ : ٣٠ دقيقة من الرياضة الخفيفة والتي تدوم من بصورة منتظمة لعدة مرات أسبوعياً من خلال حركات متكررة تنعكس أثارها الإيجابية على التخفيف من حدة الأرق والقلق والتوتر الذي يسيطر على كبار السن والناتج عن قلق التقاعد أو العزلة وإهمال الأبناء والأهل، فقدان شريك العمر وغيرها من العوامل والأسباب.

- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من شريف (٢٠٠٥)، فاطمة فوزى (٢٠٠٠)، (2012) Kazaz، غانم (٢٠٠٢).

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذي ينص على :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى فى الضغوط النفسية لدى كبار السن وفى اتجاه القياس البعدى.

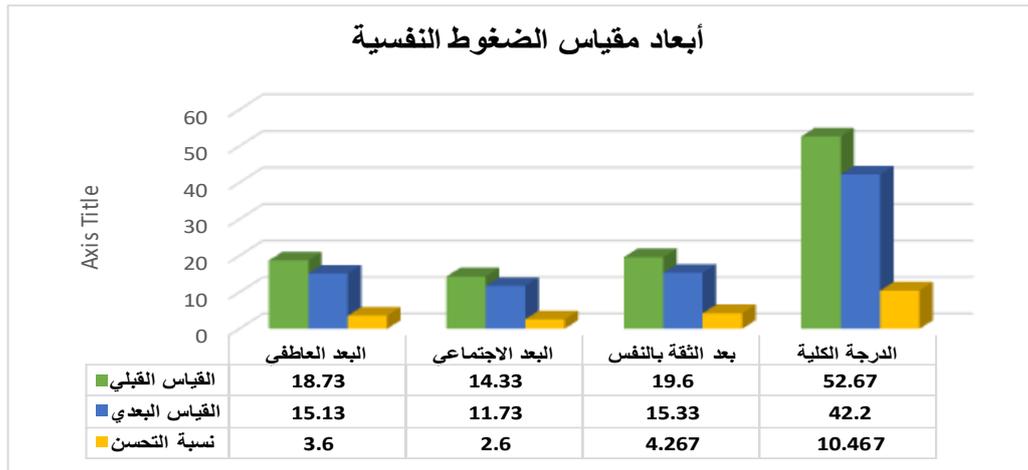
جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في الضغوط النفسية
(ن = ١٥)

٥	أبعاد مقياس الضغوط النفسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية			
			س	±م	س	±م	الفروق بين المتوسطات	نسبة التحسن المئوية %	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
١	الضغط الاجتماعي	درجة	١٨,٧٣	٣,٦٩٣	١٥,١٣	٥,٠٨٣	٣,٦	١٩,٢٢%	٦,٤٤١	٠,٠٠
٢	الضغط المعرفي	درجة	١٤,٣٣	٣,١٠٩	١١,٧٣	٤,٣٨٣	٢,٦	١٨,١٤%	٣,٩٣٧	٠,٠١
٣	الضغط الصحي	درجة	١٩,٦٠	٣,١٣٥	١٥,٣٣	٥,٧٥٣	٤,٢٦٧	٢١,٧٧%	٤,٥٤٧	٠,٠٠
٤	الدرجة الكلية	درجة	٥٢,٦٧	٨,٨٩٤	٤٢,٢	١٤,٨٥٧	١٠,٤٦٧	١٩,٨٧%	٥,٤٨١	٠,٠٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٦١

يتضح من جدول (١٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في الضغوط النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدي حيث بلغت تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٩٣٧ إلى ٦,٤٤١) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) (١,٧٦١).



شكل (٢)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في الضغوط النفسية

يتضح من جدول (١٣) والشكل البياني (٢) السابقين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الضغوط النفسية لدى كبار السن، وذلك لصالح القياس البعدى ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج الرياضى المقترح بما يتضمنه من تمارين والعاب رياضية ساعدت على إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للمشاركين من كبار السن. حيث يشير "أسعد عبد الرازق" (٢٠٠٩، ص ١٦٧) إلى أن ممارسة النشاط الرياضى أمر محبب للإنسان فى جميع المراحل الحياتية، وله تأثيره فى جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية، كما بينت أن ممارسة الرياضة فرصة لتعديل وتطوير السلوك والسمات الشخصية عند الممارسين للأنشطة الرياضية مثل : الثقة بالنفس، والتعاون، واحترام القوانين، وتعتبر الرياضة بأنشطتها التي تتميز بالحركة وسيلة من الوسائل فى التفريغ عن الطاقات الزائدة، والخالية من الاضطرابات السلوكية، وتنمية مداركهم العقلية وتنعش الذاكرة، فالممارسة الرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء.

كما يشير "Larson" (٢٠٠١، ص ٢٧٧) ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والتي تقوم من (٢٠ - ٣٠) دقيقة بصورة منتظمة من خلال حركات متكررة تنعكس آثارها الإيجابية على التخفيف من حدة الضغط النفسى والتوتر والقلق على كبار السن والناجم عن قلق التقاعد أو العزلة أو إهمال الأبناء والأهل وغيرها من الأسباب.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج كلا من "خديجة إبراهيم" (٢٠٠٨) ، "تادر جرادات" (٢٠٢٠) على أهمية البرامج الرياضية وتأثيرها الإيجابى على القدرات النفسية لدى المسنين.

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- اعداد مقياس للضغوط النفسية.
- ٢- اعداد برنامج رياضى يمكن الاستفادة منه فى دراسات أخرى
- ٣- أدى البرنامج الرياضى المقترح إلى خفض حدة الوحدة النفسية لدى كبار السن بنسبة ٢٠,١٦%.
- ٤- أدى البرنامج الرياضى المقترح إلى خفض حدة الضغوط النفسية لدى كبار السن بنسبة ١٩,٨٧%.

التوصيات :**في ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلي :**

- ١- العمل على تحسين الخدمات المقدمة للمسنين، وإتاحة الفرصة لهم للمشاركة في الحياة العامة ، وإتخاذ القرارات المتعلقة بتحقيق رفايتهم، وتخفيف حدة الضغوط النفسية عليهم.
- ٢- ترتيب برامج تواصل مع المجتمع والمؤسسات الاجتماعية.
- ٣- ضرورة العمل على اكتشاف المبكر لأعراض الوحدة والضغوط النفسية لدى كبار السن.
- ٤- اعداد برامج رياضية تخدم فئات مختلفة من المجتمع والتي من شأنها تحسين الحالة النفسية التي يمكن أن تغير من حاله الأفراد.

((المراجع))**أولاً المراجع باللغة العربية :**

- ١- أسعد حسين عبد الرازق الكلابي (٢٠٠٩): تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات،مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٢)، العدد (٢)، جامعة بابل، العراق.
- ٢- إيمان محمود عبيد (٢٠١٠): مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مجلة الإرشاد النفسى، مركز الارشاد النفسى، جامعة عين شمس، العدد٢٤، ص ٢٠٥- ٢٢٠.
- ٣- خديجة أنور إبراهيم (٢٠٠٨): وضع استراتيجية مقترحة للنشاط الترويحي الرياضى للسيدات كبار السن بمدينة أسيوط، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٤- ريماء سعدى ورنيم بكداش (٢٠١٧): مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المقيمين فى دور الرعاية الاجتماعية فى مدينتى اللاذقية وطرطوس، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد (٣٩)، العدد(٢).
- ٥- شريف عبد المنعم محمد (٢٠٠٥): تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدى كبار السن بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٦- عبد الرحمن العطاس (٢٠١٣): الشعور بالطمأنينة والوحدة النفسية لدى الأيتام المقيمين في دور الرعاية والمقيمين لدى ذويهم (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.

- ٧- عبد المنعم عاشور (٢٠٠١): صحة المسنين كيف يمكن رعايتها، مركز الأهرام للترجمة والنشر.
- ٨- فاطمة فوزى عبد الرحمن (٢٠٠٠): تأثير برنامج ترويحى مقترح على الإحساس بالوحدة النفسية للمسنين، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٩- فتون خرنوب (٢٠١٦): الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (١٤)، العدد (١)، سوريا.
- ١٠- كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحى حسنين (٢٠٠٩): رياضة الوقت الحر لكبار السن، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١١- محمد عجرمة، صدقى سلام (٢٠٠٥): الأنشطة الرياضية للمسنين، وقاية وعلاج لأمراض القلب والأوعية الدموية، مركز الكتاب للنشر.
- ١٢- محمد غانم (٢٠٠٢): المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات إيواء وأسر طبيعية، دراسات عربية في علم النفس، المجلد (١) العدد (٣).
- ١٣- محمد محمد الحماحى (٢٠٠٤): الترويح المائى الفلسفة والتسويق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٤- نادر أحمد جيرادات (٢٠٢٠): فاعلية برنامج ترفيهى فى خفض الضغوط النفسية للمسنين فى دور الإيواء، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد ٢٨ ، العدد ٦، ص ٣٨٢ - ٣٩٩.
- ١٥- نايف الجبوري، صبحى قبلان (٢٠٠١): الرياضة صحة ورشاقة ومرونة، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٦- نجلاء أحمد شعبان مبارك (٢٠٢٠): مقياس الضغوط النفسية لدى كبار السن، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة.
- ١٧- هانى محمد حجر (٢٠١٥): تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية واضطرابات النوم لدى كبار السن المصابين بالاكتئاب، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر، العدد ١٦٢.
- ١٨- هشام عبد الله (٢٠٠١): العلاقة بين أساليب مواجهه ضغوط الحياه والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، المؤتمر السنوى الثامن لمركز الارشاد النفسى، جامعة عين شمس، ص ٣٥٥ - ٣٩٦.

ثانياً المراجع باللغة الانجليزية :

- 19- kazaz,n.;tura, G (2021)" Is the Internet use an effective method to cope with elderly loneliness and decrease loneliness symptom? " Procedia-social and behavioral
- 20- Larson- Gerald- D Jr (2001) " A Study of functional physical fitness, physical activity, and health- related quality- of- life A mongo physically independent men and women aged 60-75 years" , PhD, university of Kansas, Total No. of pages 277.
- 23- Matias M. Pulopulos, Mercedes Almela, Vanesa Hidalgo, Carolina Villada, Sara Puig- Perez, Alicia Salvador(2013):Acute stress does not impair long-term memory retrieval in older people, Neurobiology of Learning and Memory, Volume 104, September 2013, Pages 16-24.
- 24- Schnur, M, Lohman,B (2008): How Much School Matter? "An Examination Of Adolescent Dating Vidence Perpetration", Journal Of Youth And Adolescence, Vol(37),Pp.266-283.