

تأثير برنامج ترويحى رياضى على المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن

*م.د/ نهى عبد العظيم عبد الحميد

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد تطور الاهتمام العالمي بدراسة الشيخوخة بشكل واضح منذ النصف الثاني من القرن الماضي ، ولعل أهم العوامل التي دعت إلى الاهتمام بهذه المرحلة، هو تزايد أعداد المسنين في كافة دول العالم ، سواء النامية أم المتقدمة ، ومما لاشك فيه أن التغيرات التي يتعرض لها المسنون ، سواء الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية تشكل ضغوطاً عليهم ، ويختلف المسنون في مدى شعورهم وإحساسهم بها وكيفية التعامل معها ، ويعزى ذلك إلى عدة متغيرات منها المساندة الاجتماعية، والاستعدادات الجسمية ، ووسائل وبرامج المواجهة.

ويشير فؤاد أبو حطب وآمال صادق (٢٠٠٨) أن الشيخوخة مرحلة مليئة بالتحديات والمهام الجديدة، والتي يجب مواجهتها والتوافق معها ، والمسنون قد ينجحون أو يفشلون في مواجهة هذه التحديات، والمهام شأنهم في ذلك شأن صغار السن عند التعامل مع مهام الحياة الخاصة بمراحل نموهم (١٥:٥٥١).

وترتبط مشاكل المسنين بالعديد من العوامل الاجتماعية ، والحالة الاقتصادية والتقاعد عن العمل ، ففي دراسة سميرة كردي (٢٠٠٦)(١٠) تبين أن المسنات المقيمات في دور الرعاية أكثر اكتئاباً، وشعوراً بالوحدة والعزلة من المسنات المقيمات مع أسرهن ، وأضح من نتائج دراسة برينر **Brener** (٢٠٠٧) (٢٧) أن الحالة الاقتصادية والاجتماعية ترتبط إيجابياً بالسواء النفسي المقدر ذاتياً عند كبار السن ، ويعتبر الانسحاب الاجتماعي ، وفقدان الهدف ، وفقدان الأصدقاء ، وحجم الأسرة من العوامل المؤثرة على المسنين والمرتبطة بمشاكلهم ، وتعتبر التغيرات السلبية التي تطرأ على دينامية الروابط الأسرية أحد أهم العوامل المؤثرة على المسنين وتوافقهم النفسي والاجتماعى ، فذهاب الآباء المسنين إلى دور الرعاية هو أحد أشكال هذه التغيرات السلبية، كما أشارت نتائج دراسة أشرف محمود مرسى (٢٠١٢)(١) أن حرمان المسنين من أسرهم الطبيعية يؤثر تأثيراً كبيراً على شخصيتهم وتوافقهم الشخصي والاجتماعي وجودة الحياة.

* مدرس بقسم العلوم التربوية والاجتماعية فى التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

ويعرف فون بونسدروف **Von Bonsdroff** (٢٠٠٩) الشيخوخة بأنها " التقدم في العمر والتدهور التدريجي في قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات التي يواجهها وتفرضها ظروف الحياة".

(٨١:٣٦)

وتعتبر المساعدة الاجتماعية **Social support** من المفاهيم التي أختلف الباحثون في طريقة تناولها تبعاً لتوجهاتهم النظرية ، فقد تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية ، حيث صاغوا مصطلح شبكة العلاقات الاجتماعية **Social Network**، الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساعدة الاجتماعية ، ويطلق عليه البعض مصطلح الموارد أو الإمكانيات الاجتماعية **Social resources** ، بينما يحدده البعض على أنه إمدادات اجتماعية **Social provisions**. (٣:٢٩)، (٦٢:٣٥)

وتعرف بشرى إسماعيل (٢٠١٤) المساعدة الاجتماعية بأنها " جميع الإمدادات التي يقدمها الآخرون للفرد لمساعدته على مواجهة الضغوط ، فالمساعدة الاجتماعية تنقل الإحساس بأن الفرد ليس لوحده في مواجهة الضغوط أو التهديد " (١٩٣:٥)، ويذكر محمد محروس الشناوى ومحمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥) أنه يقصد بالسند الاجتماعي تلك العلاقات القائمة بين الفرد وآخرين ، والتي يدركها على أنها يمكن أن تعضده عندما يحتاج إليها ، أو أنها السند العاطفي الذي يستمده الفرد من آخر بالقدر الذي يساعده على التفاعل الايجابي مع الأحداث الضاغطة ، ومع متطلبات البيئة التي يعيش فيها ، بالإضافة لذلك فإن المساعدة الاجتماعية هي أن يشعر الفرد بأن هناك من يهتم به اهتماماً عميقاً ، ويقدره أو أن يشعر الفرد باندماجه الشديد مع الآخرين ، وتلعب المساعدة الاجتماعية دوراً هاماً في خفض المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث. (١١١:١٩)

ويشير ليبور **Lepore** (١٩٩٤) أن المساعدة الاجتماعية هي الإمكانيات الاجتماعية المتاحة للفرد التي يمكن أن يستخدمها في أوقات الضيق، والتي تهدف إلى تدعيم صحة ورفاهية متلقى المساعدة. (٢٤٧:٣١)

وللمساعدة الاجتماعية وظائف متعددة فهي تسهم في توفير الراحة النفسية ، حيث أن التفاعل الاجتماعي المساند يولد درجة من المشاعر الإيجابية التي تحقق الصحة النفسية، وتخفف المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق، والاكتئاب ، والوحدة النفسية ، كما أن لها وظيفة نمائية عندما يكون لدى الفرد شبكة من العلاقات الاجتماعية الحميمة التي تساعده على تحقيق التوافق الإيجابي ، ولها

وظيفة وقائية فى مساعدة الفرد على مواجهة الأحداث الخارجية التى يدركها على أنها شاقّة وتمثل ضغوط عليه. (٢٨:٣١٤)، (٣٤:١٣٠)

ويذكر **أمطانيوس ميخائيل (٢٠١٠)** أن الإحساس بالرضا عن الحياة يعتبر أحد المؤشرات التى تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة ، والشعور بالسعادة فى الحياة ، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته ، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة ، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه، وعلاقاته داخل المجال الاجتماعى الذى يعيش فيه. (٣:١٠٠)

وتشير **سناء سليمان (٢٠١٠)** أن السعادة لها أهميتها بوصفها الهدف الإنسانى الأسمى ، كما أن أسبابها تبدو واحدة فى مختلف أنحاء العالم ، وعلى اختلاف الثقافات فإن العناصر المحددة والأساسية التى تسهم فى خلق السعادة تبدو عامة. (١١:١٥٣)

وتعد السعادة من المشاعر الراقية السامية ، وهى انفعال وجداني إيجابي مازال الإنسان يشد الوصول إليه ، وقد تحيط بنا ، ولكن قد يكون الوصول إليها باعتبارها غاية من غايات الإنسان الأساسية أمراً معقداً. (١٧:٢٥)

ويعرف **فهمى على (٢٠١٠)** التوجه نحو الحياة بأنها "سمة فى الشخصية توسم بأنها رؤية ذاتية إيجابية واستعداد كامن لدى الفرد - غير محدودة بشروط معينة - يمكنه من توقع البشر، وإدراك كل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة ، وذلك بالنسبة للحاضر الحالى والمستقبل". (١٤:٦٨٥)

ويتفق كل من : **كمال درويش ومحمد الحماحمى (١٩٩٧)**، **تهانى عبد السلام (٢٠٠١)** ، **محمد الحماحمى (٢٠٠٦)** على أن ممارسة الأنشطة الترويحية تعتبر ضمن نسيج النظم الإجتماعية التى يتألف منها المجتمع، وبدأ الإهتمام بها كأحد مظاهر السلوك الحضارى للفرد لما لها من دور هام فى تحقيق التوازن بين العمل والراحة ، وكذلك لإسهاماتها فى تحقيق السعادة للإنسان ، كما تعد ممارسة الأنشطة الترويحية مدخلاً ملائماً لحل كثير من المشكلات التى قد تواجه الفرد فى الحياة المعاصرة ، وعاملاً مساهماً فى عمليات النمو المتكامل والمتوازن للشخصية ، وإستقرار المجتمع ، وإثراء الحياة المتوافقة مع متغيرات العصر الحديث.

(١٦:١٣١)، (٦:٢٣٣)، (٢٠:٢١٣-٢٦٦)

وتشير أمل عبد العزيز وعبد الرحيم بخيت (١٩٩٩) أن التقدم فى العمر يصاحبه إنخفاض فى التوافق النفسى والاجتماعى ، والشعور بالقلق وإنخفاض مفهوم الذات لديهم ، فتقل قدرة المسن على استغلال امكاناته الجسمية والعقلية والنفسية فى مواجهة ضغوط الحياة.(٤:١٢٨)

وتشير الباحثة إلى أن فئة المسنين هي أقل الفئات العمرية حظاً في المجتمع حيث لم تحظى هذه الفئة بالاهتمام اللازم ، وإن حظيت ببعض الاهتمام فإنه يعد هامشياً ، وغير كاف مقارنة بما تحظى به الفئات العمرية الأخرى.

ومن خلال قيام الباحثة بالعديد من الزيارات الميدانية لبعض دور الرعاية الإجتماعية للمسنين بمحافظة الشرقية ، وحوارها معهم لاحظت أن عدداً غير قليل منهم تبدو عليه فقدان العلاقات الاجتماعية ، والعديد من الاهتمامات والنشاطات وزيادة الاعتمادية ، وعدم الثقة بالذات، والشعور بالوحدة والعزلة الإجتماعية ، وترجع الباحثة السبب فى ذلك إلى أن إحالة الفرد لسن المعاش لها تأثير على متغيري التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين ، حيث يشعر المسن بالحزن واليأس، وضعف توافقه الشخصي والاجتماعي ، وذلك نظراً لعدم استمرار إشباع دوافع العمل لديه إضافة إلى زيادة وقت الفراغ ، وشعوره بعدم اهتمام المجتمع به مما يعوق توافقه النفسى والاجتماعي ، وعدم القدرة على مواجهة المشاكل مما يؤثر ذلك على مستوى السعادة والصحة النفسية لديهم ، وتوجههم نحو الحياة ، وبالتالي فإن الشعور بالسعادة يؤدي إلى شعور الفرد بالتفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة مهما كانت المتاعب والضغوط التي يمر بها ، حيث يشير موك وآخرون Mook,et al (٢٠٠٥) أن التوجه نحو الحياة يشتمل على عاملين إحداهما التفاؤل ، والثاني التشاؤم ، كما أن الشعور بالانفعالات الإيجابية مهم ليس لأنه ممتع في حد ذاته ، ولكن لأنه يسبب تعاملًا أفضل مع الحياة ، فتنمية الانفعالات الإيجابية أكثر في حياتنا سببني الصداقات والحب والصحة الجسمية بصورة أفضل، ويحقق إنجازاً أكبر.(٣٢:٢٧٧)

وبالرغم من تناول العديد من الدراسات المرجعية للبرامج الترويحية لمختلف الفئات العمرية مثل دراسة كل من : وليد أمين عباس و إيمان رفعت السعيد (٢٠٠٦)(٢٤)، برينر Brener (٢٠٠٧) (٢٧)، عطية صالح عبد الرسول (٢٠١٠) (١٣)، أشرف محمود مرسى (٢٠١٢)(١)، محمد مصطفى صالح (٢٠١٢)(٢١)، رقية محمد مهدى (٢٠١٦)(٩)، عبير عبد الباسط متولى (٢٠١٦)(١٢)، ميادة محمد فهمى (٢٠١٧)(٢٢)، هيثم فتحى عبد السلام (٢٠١٧)(٢٣) إلا أنها لم تتطرق إلى دراسة تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن ، بالإضافة إلى ندرة البحوث التجريبية التي تناولت المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى المسنين ، ومن هذا المنطلق العلمى رأت الباحثة بناء برنامج ترويحى

رياضى مقترح والتعرف على تأثيره على المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن من (٦٥-٧٠) سنة بدور الرعاية الإجتماعية بمحافظة الشرقية.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج ترويحى رياضى مقترح لكبار السن من (٦٥-٧٠) سنة بدور الرعاية الإجتماعية يتضمن مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية ومعرفة تأثير ذلك على :

١- المساندة الإجتماعية لدى كبار السن من (٦٥-٧٠) سنة.

٢- الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن من (٦٥-٧٠) سنة.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لصالح القياس البعدى.

٢- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة.

مصطلحات البحث :

الترويح Recreation:

هو " النشاط البناء الممارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر دون توقع أي عائد مادي بغرض الكسب، بهدف اكتساب الخبرات العقلية والاجتماعية والبدنية والصحية وإحداث التوازن والتكامل لدي الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة". (١٨:٦٤)

المساندة الاجتماعية Social support :

هى " وجود عدد كافي من الأشخاص فى حياة الفرد يمكنه الرجوع إليهم عند الحاجة ، وأن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له ". (١٩:١١٥)

السعادة Happiness :

هى " لا تعني فقط غياب المشاعر الاكئابية، ولكنها تعني أيضاً وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية". (٣٠:٤٦٤)

التوجه نحو الحياة Life Orientation Among :

هو " اتجاه من جانب فرد ما نحو الحياة أو نحو أحداث معينة، يميل أحياناً إلى حد مفرط للعيش على الأمل، أو نحو التركيز على الناحية المشرقة من الحياة أو الأحداث أو الجانب المفعم بالأمل والخير." (١٨٦:٨)

المسن Elder :

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

الدراسات المرجعية :

أجرى وليد أمين عباس و إيمان رفعت السعيد (٢٠٠٦) (٢٤) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لكبار السن فوق سن (٦٥) سنة ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (٢٠) رجل مُسن من المترددين على أحد الأندية المعنية بكبار السن بمحافظة الجيزة ، ومن أهم النتائج : فاعلية البرنامج التروحي الرياضي في تحسين الحالة النفسية والاجتماعية لكبار السن.

وقام برينر Brener (٢٠٠٧) (٢٧) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الأجهزة الحيوية والنفسية لدى المسنين ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٩) رجلاً ، ومن أهم النتائج : تؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية تأثيراً إيجابياً على السمات الشخصية الإرادية وانخفاض مستوى القلق لدى المسنين.

كما أجرى عطية صالح عبدالرسول (٢٠١١) (١٣) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والخصائص الاجتماعية للتلاميذ المعاقين سمعياً بشعبية بنغازي ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) تلميذاً بالمرحلة الإعدادية بمركز الصم وضعاف السمع ، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج التروحي الرياضي تأثيراً إيجابياً على الخصائص الاجتماعية للتلاميذ المعاقين سمعياً.

وأجرى أشرف محمود مرسى (٢٠١٢) (١) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي مائي على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (٥٠) رجل مُسن من المترددين على نادى الشبان بمحافظة بنى سويف تتراوح أعمارهم ما بين (٦١ - ٦٥) سنة ، ومن أهم النتائج : البرنامج التروحي الرياضي له تأثير

إيجابى دال إحصائياً على المتغيرات النفسية (القلق - التوافق النفسى - مفهوم الذات الجسمية) لدى كبار السن.

كما أجرى **محمد مصطفى صالح** (٢٠١٢)(٢١) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى على مستوى مهارات التفاعل الإجتماعى لدى الأطفال التوحديين ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥) أطفال ذكور توحديين ، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج الترويحى الرياضى تأثيراً إيجابياً على مستوى مهارات التفاعل الإجتماعى لدى الأطفال التوحديين.

قامت **رقية محمد مهدى** (٢٠١٦)(٩) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويحى على تنمية المهارات الإجتماعية للصم والبكم بمحافظة المنوفية، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) تلميذة بمعهد الأمل للصم وضعاف السمع تحت (١٤) سنة ، ومن أهم النتائج : تحسنت المهارات الإجتماعية للصم والبكم نتيجة لممارسة البرنامج الترويحى.

وأجرت **عبير عبد الباسط متولى** (٢٠١٦)(١٢) دراسة أستهدفت التعرف على فاعلية برنامج ترويحى باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية على تنمية بعض المهارات الأساسية والتفاعل الإجتماعى للناشئين فى كرة السلة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (٣٠) ناشئ تحت ١٤ سنة ، ومن أهم النتائج : فاعلية البرنامج الترويحى فى تحسين التفاعل الإجتماعى لناشئي كرة السلة.

وأجرت **ميادة محمد فهمى** (٢٠١٧)(٢٢) دراسة أستهدفت التعرف على فاعلية برنامج ترويحى رياضى على جودة الحياة للسيدات كبار السن ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٦) سيدة ، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج الترويحى الرياضى تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على جودة الحياة للسيدات كبار السن.

وقام **هيثم فتحى عبد السلام** (٢٠١٧)(٢٣) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويحى مائى على خفض السلوك النمطى وتنمية التفاعل الإجتماعى لدى أطفال التوحد، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (١٠) أطفال من المتوحدين ، ومن أهم النتائج : البرنامج الترويحى المائى له تأثير إيجابى على تنمية التفاعل الإجتماعى لدى أطفال التوحد.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

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

مجتمع وعينة البحث:

يتضمن مجتمع البحث كبار السن المقيمين بدار الشوك للمسنين ، ودار مستشفى السلام التابعين للشئون الإجتماعية بمحافظة الشرقية ، حيث بلغ إجمالى مجتمع البحث (٢٤) مسن، وقامت الباحثة بإختيار عينة عمدية منهم قوامها (١٠) أفراد مُسنين تتراوح أعمارهم ما بين (٦٥ - ٧٠) سنة بنسبة مئوية قدرها (٤١.٦٧%) ، بالإضافة إلى عدد (٨) أفراد مُسنين كعينة إستطلاعية لتقنين الاختبارات قيد البحث ، وقد تم إستبعاد عدد (٦) أفراد للظروف المرضية المزمنة ، وجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث :

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

النسبة المئوية	مجموع العينة الأساسية	المستبعدون		مجتمع البحث
		المستبعدين	عينة البحث الإستطلاعية	
%٤١.٦٧	١٠	٦	٨	٢٤

شروط إختيار عينة البحث:

- ١- أن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٥ - ٧٠) سنة.
- ٢- الرغبة فى المشاركة فى البرنامج بعد توضيح فوائده وإجراءاته.
- ٣- إستبعاد المُسن الذى لا تسمح حالته البدنية والصحية بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) وفى المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة قيد البحث ، والجدولين (٢)، (٣) يوضحان ذلك :

جدول (٢)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى السن
والطول والوزن قيد البحث

ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	السنة	٦٧.٥٠	٢.٤١	٦٦.٦٠	١.١٢
الطول	سم	١٧٣.٨٣	٥.١٢	١٧١.٠٠	١.٦٦
الوزن	كجم	٨٦.٢٥	٦.٣٣	٨٤.٥٠	٠.٨٣

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن)، تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٣)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المساعدة الإجتماعية
والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة قيد البحث

ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
المساعدة الإجتماعية	درجة	٩٧.٥٠	٧.٠٤	٩٦.٠٠	٠.٦٤
الشعور بالسعادة	درجة	٣٥.٨٩	٦.٥١	٣٤.٠٠	٠.٨٧
التوجه نحو الحياة	درجة	٣٧.٢٢	٥.١٨	٣٦.٠٠	٠.٧١

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للمساعدة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة قيد البحث تنحصر ما بين (± 3) ، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية (٢)، (٣)، (٥)، (١٤)، (١٧)، (١٩)، (٢٢) لتحديد الإختبارات النفسية الإجتماعية المناسبة لأفراد عينة البحث، وقد أسفر ذلك عن الإختبارات التالية :

أولاً : مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة : إعداد الباحثة

لدراسة مستوى السعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى كبار السن تم تصميم مقياس خاص لهذا الغرض ، وهذا المقياس يتضمن بعدين رئيسيين (الشعور بالسعادة لدى المسنين - التوجه نحو الحياة لدى المسنين)، وإجمالى عدد عبارات المقياس (٣٠) عبارة.

وتتم الإجابة على عبارات المقياس فى ضوء الاستجابات التالية:

- ١- أوافق جداً ويقدر لها (٤) درجات
٢- أوافق ويقدر لها (٣) درجات
٣- أوافق إلى حد ما ويقدر لها (٢) درجتان
٤- لا أوافق ويقدر لها (١) درجة واحدة
- ويبلغ الحد الأقصى لدرجات المقياس (١٢٠) درجة ، والحد الأدنى (٣٠) درجة.

وقد تم تحديد الأبعاد والعبارات للمقياس من خلال إطلاع الباحثة على العديد من مقاييس السعادة والتوجه نحو الحياة والرضا فى الحياة (٣)، (١٤)، (١٧)، (٢٢)، وبعد ذلك تم عرض المقياس فى صورته الأولية عدد (٣٥) عبارة على مجموعة من الخبراء فى علم الإجتماع الرياضى والمقياس ملحق (١) فتم حذف عدد (٥) عبارات ، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس فى صورته النهائية (٣٠) عبارة موضحة بملحق (٢) ، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)
أرقام العبارات النهائية لمقياس السعادة والتوجه نحو الحياة

م	أبعاد المقياس	أرقام العبارات النهائية	عدد العبارات
١	الشعور بالسعادة	(١)، (٢)، (٤)، (٥)، (٧)، (٨)، (١٠)، (١١)، (١٥)، (١٦)، (١٩)، (٢١)، (٢٢)، (٢٥)، (٢٩)	١٥
٢	التوجه نحو الحياة	(٣)، (٦)، (٩)، (١١)، (١٣)، (١٤)، (١٧)، (١٨)، (٢٠)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٦)، (٢٧)، (٢٨)، (٣٠)	١٥
	إجمالى العبارات	-	٣٠

يتضح من جدول (٤) أن عدد عبارات المقياس النهائية والتي تم الإتفاق عليها هى (٣٠) عبارة ، حيث تم إختيار العبارة التى لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن (٨٠%).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس السعادة والتوجه نحو الحياة:

أ - معامل الصدق Validity:

أستخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلى حيث تم تطبيق مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة على عينة قوامها (٨) أفراد من خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، وجدول (٥) يوضح ذلك ، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تمثله وجدول (٦) يوضح ذلك ، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للمقياس ، وجدول (٧) يوضح ذلك.

تأثير برنامج ترويحى رياضى على المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية له

ن=٨

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٨١١	٩	٠.٧٩٦	١٧	٠.٨٠١	٢٥	٠.٧٩٥
٢	٠.٧٩٤	١٠	٠.٨١١	١٨	٠.٧٩٢	٢٦	٠.٧٨٧
٣	٠.٨٠٢	١١	٠.٧٧٣	١٩	٠.٧٨٨	٢٧	٠.٧٨٢
٤	٠.٧٨٨	١٢	٠.٧٩٦	٢٠	٠.٧٩٥	٢٨	٠.٨٠٤
٥	٠.٧٩٥	١٣	٠.٨١٢	٢١	٠.٨٠٢	٢٩	٠.٨١٦
٦	٠.٧٩١	١٤	٠.٨٠٠	٢٢	٠.٨١٧	٣٠	٠.٨٠٣
٧	٠.٨١٤	١٥	٠.٧٩٩	٢٣	٠.٨٠٠		
٨	٠.٨٠٢	١٦	٠.٧٨٥	٢٤	٠.٧٩٢		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٥) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى للمقياس.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن=٨

التوجه نحو الحياة				الشعور بالسعادة			
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٧٩٢	١٥	٠.٧٩٦	٣	٠.٨١٢	٢٠	٠.٧٨٣
٢	٠.٨٠١	١٦	٠.٧٩١	٦	٠.٨٠٣	٢٣	٠.٧٩١
٤	٠.٨١٣	١٩	٠.٧٨٥	٩	٠.٧٩٦	٢٤	٠.٧٧٩
٥	٠.٧٩٥	٢١	٠.٧٧٧	١١	٠.٧٧٥	٢٦	٠.٧٨٦
٧	٠.٧٨٨	٢٢	٠.٨٠٢	١٣	٠.٧٩١	٢٧	٠.٨٠١
٨	٠.٧٩٤	٢٥	٠.٨١٤	١٤	٠.٧٧٧	٢٨	٠.٨١٦
١٠	٠.٨٠٢	٢٩	٠.٨٠٠	١٧	٠.٨١٢	٣٠	٠.٧٨٩
١٢	٠.٨١١			١٨	٠.٧٨٦		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٦) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى للمقياس.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للمقياس

ن=٨

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	الشعور بالسعادة	*٠.٨٣٥
٤	التوجه نحو الحياة	*٠.٨٠٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٧) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

ب - معامل ثبات المقياس Reliability:

لحساب معامل الثبات تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة على العينة الاستطلاعية وعددها (٨) أفراد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمنى قدره (١٠) أيام، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)
معامل الثبات لمقياس السعادة والتوجه نحو الحياة قيد البحث

ن = ٨

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	أبعاد المقياس
	ع	م	ع	م		
*.٨١٣	٤.١٨	٣٥.٥٠	٤.٦١	٣٤.٨٠	درجة	الشعور بالسعادة
*.٧٩١	٣.٩٥	٣٦.٧٠	٤.٢٣	٣٥.٥٠	درجة	التوجه نحو الحياة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس السعادة والتوجه نحو الحياة مما يشير إلى ثبات المقياس عند التطبيق.

ثانياً : مقياس المساندة الإجتماعية : ملحق (٣)

قام بإعداد هذا المقياس السيد السمدونى (١٩٩٧) (٢)، ويشتمل المقياس على عدد (٣٠) عبارة تعبر عن المساندة الإجتماعية لدى الفرد من الآخرين، ويقوم الفرد بالإجابة على المقياس وفقاً لدرجة انطباق الصفة عليه، ويتم تصحيح المقياس في ضوء ميزان تقدير خماسى (تنطبق تماماً ٥ درجات - تنطبق كثيراً ٤ درجات - تنطبق أحيانا ٣ درجات - تنطبق قليلاً درجتان - لا تنطبق على الإطلاق درجة واحدة)، وتشير الدرجة العالية إلى وجود مساندة إجتماعية لدى الفرد من الآخرين، ويبلغ الحد الأقصى لدرجات المقياس (١٥٠) درجة، والحد الأدنى (٣٠) درجة.

وتشير الباحثة إلى أنه تم تعديل عبارتين من عبارات المقياس لتناسب أفراد عينة البحث، العبارة الأولى رقم (١٠) والتي تنص على " لا يشارك أى فرد من أفراد أسرتى فى حل المشكلات الناجمة عن دراستى"، تم تعديلها لتصبح " لا يشارك أى فرد من أفراد أسرتى فى حل المشكلات الناجمة عن كبر سنى"، والعبارة الثانية رقم (٢٠) والتي تنص على "يزيل عنى أصدقاى حالة الهم والإنقباض الناشئة عن

دراستى وحياتى ككل" ، تم تعديلها لتصبح "يزيل عنى أصدقائى حالة الهم والإنقباض الناشئة عن حياتى ككل" .

أ - معامل الصدق للمقياس :

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق لمقياس المساندة الإجتماعية بإستخدام الصدق المنطقى، وذلك عن طريق عرض محتوى المقياس قيد البحث على عدد (٥) من أساتذة علم الإجتماع والإجتماع الرياضى (ملحق ٣) لإبداء الرأى فى مدى مطابقة ومنطقية عبارات المقياس لما وضعت من أجله ، وقد أظهرت النتائج إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (٨٠.٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقى للمقياس قيد البحث.

ب - معامل ثبات المقياس:

لحساب معامل الثبات قامت الباحثة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق مقياس المساندة الإجتماعية على العينة الاستطلاعية وعددها (٨) أفراد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمنى قدره (١٠) أيام ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى ، وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معامل الثبات لمقياس المساندة الإجتماعية قيد البحث						
قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المقياس
	ع	م	ع	م		
*٠.٧٨٣	٤.٦٢	٩٧.٠٠	٥.٠٣	٩٦.٢٠	درجة	المساندة الإجتماعية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس المساندة الإجتماعية مما يشير إلى ثبات المقياس عند التطبيق.

ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبى معاير لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف.
- كرات قدم - طائرة - سلة - كرات يد.
- كرات جلد ملونة مقاسات مختلفة.
- أقماع تدريب ملونة.

رابعاً : البرنامج الترويحى الرياضى المقترح :

الهدف من البرنامج:

١- تحسين الشعور بالمساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن من (٦٥-٧٠) سنة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المتنوعة بالبرنامج الترويحى الرياضى المقترح.

٢- إيجاد روح المرح والسعادة بين أفراد عينة البحث الأساسية.

٣- إتاحة الفرصة للمسنين لممارسة نشاط ترويحى رياضى يتمشى مع قدراتهم البدنية والصحية.

لتحقيق تلك الأهداف للبرنامج كان لابد وأن تتوافر فى البرنامج الترويحى الرياضى المقترح عدة

شروط هى كما يلي :

- أن يكون البرنامج شيق وجذاب ليمارسه المُسن بشكل يجلب عليه الشعور بالسعادة.

- ألا تكون الأنشطة الترويحية الرياضية معقدة ولا تتسم بالتنوع.

- استخدام ألعاب ترويحية تربية متنوعة تعمل على توطيد العلاقات الإنسانية والاجتماعية بين المسنين.

- مراعاة تنفيذ بعض التمرينات البدنية البسيطة ، وإعطاء فترات الراحة عند ملاحظة التعب على المسنين.

- مراعاة عامل الأمن والسلامة للمكان المخصص لتطبيق البرنامج والأدوات المستخدمة.

وللتوصل إلى محتوى البرنامج الترويحى الرياضى المقترح قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع

العلمية المتخصصة فى مجال الترويح والبرامج الترويحية (٦)،(٧)،(١٦)،(١٨)،(٢٠) ، وكذلك الإطلاع

على العديد من الدراسات المرجعية بموضوع البحث المائل (١)،(٢٢)،(٢٤)، بالإضافة إلى إستطلاع

رأى عينة البحث الأساسية فى تحديد وإختيار مجموعة الأنشطة الرياضية الترويحية التى يفضلونها

(ملحق ٤)، وبعد التوصل لمحتوى البرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء فى مجال الترويح وعلم

الإجتماع الرياضى (ملحق ٥) ، وقد تم تعديل بعض التمرينات وتبسيطها بشكل يتناسب وطبيعة العينة ،

كما تم حذف بعض الأنشطة والتمرينات لصعوبتها.

هذا وقد رأى الخبراء أن الفترة الزمنية المناسبة للبرنامج من الناحية الزمنية للوحدة الواحدة مدتها

(٥٠) دقيقة ، وذلك لمدة (٨) أسابيع متصلة.

الوحدة الترويحية اليومية :

تم تقسيم الوحدة الترويحية اليومية إلى ثلاث أجزاء هي :

أولاً : الجزء التمهيدي (الإحماء): (١٠) دقائق

ويحتوى هذا الجزء على مجموعة من التمرينات البسيطة والمتنوعة مثل (المشى والجري والوثب) وتمارين الإطالة والمرونة والألعاب الصغيرة ، ويهدف هذا الجزء إلى تهيئه أجهزة الجسم لممارسة الجزء الرئيسى، وأستغرق تنفيذ هذا الجزء (١٠) دقائق.

ثانياً : الجزء الرئيسى: (٣٥) دقيقة.

ويتضمن هذا الجزء على مجموعة من التمرينات البدنية البسيطة ، وكذلك الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية ، وبعض الألعاب التمهيديّة والصغيرة ، كما تم إستخدام مجموعة من الأدوات ذات الشكل الجذاب (ألوان متعددة) والمناسبة لعينة البحث ، وأستغرق تنفيذ هذا الجزء (٢٥) دقيقة ، وفترة (١٠) دقائق لسماع آراء ومناقشة أفراد عينة البحث لزيادة التواصل الإجتماعي بين أفراد العينة وبعضهم البعض والباحثة.

ثالثاً : الجزء الختامي : (٥) دقائق

ويحتوى هذا الجزء على بعض تمرينات التهدئة ، وأستغرق تنفيذ هذا الجزء (٥ق).

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على أفراد العينة الإستطلاعية وعددها (٨) أفراد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، فى الفترة من ٢٠١٧/٩/٢١ وحتى ٢٠١٧/٩/٢٤ ، وذلك بهدف التعرف على ما يلى:

- مدى ملائمة محتوى البرنامج المقترح لأفراد عينة البحث.
 - مناسبة الأدوات المستخدمة وسهولة إستخدامها أثناء تطبيق البرنامج.
 - الصعوبات التى يمكن أن تلاقى الباحثة أثناء التطبيق.
- وقد أظهرت نتائج الدراسة الإستطلاعية أن محتوى البرنامج الترويحي الرياضى صالح للتطبيق ، وبذلك أصبح البرنامج الترويحي الرياضى المقترح فى شكله النهائى (ملحق ٦).

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن ، وذلك فى يوم الثلاثاء الموافق ٢٦/٩/٢٠١٧.

تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى قيد البحث:

تم تطبيق محتوى البرنامج الترويحى الرياضى المقترح على أفراد عينة البحث الأساسية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً علماً بأن زمن الوحدة اليومية (٥٠) دقيقة فى الفترة من ٢٩/٩/٢٠١٧ وحتى ٢٣/١١/٢٠١٧ ، وذلك بدار الشويك لرعاية المسنين بمحافظة الشرقية.

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن ، وذلك فى يوم الجمعة الموافق ٢٤/١١/٢٠١٧ ، بنفس الشروط والإجراءات التى تم تطبيقها فى القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدمت الباحثة البرنامج الإحصائى (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً ، وأستعانت بالأساليب الإحصائية التالية :

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

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة النتائج للفرض الأول للبحث والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لصالح القياس البعدى".

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى	
		ع	م	ع	م
المساندة الإجتماعية	درجة	٩٦.١٠	٥.٧٣	١٠٤.٧٠	٥.١٦
الشعور بالسعادة	درجة	٣٥.٠٠	٥.٢٦	٤٠.٥٠	٤.٨١
التوجه نحو الحياة	درجة	٣٦.٣٠	٤.٥١	٤١.٠٠	٤.٠٣

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة التحسن فى المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن من (٦٥-٧٠) سنة أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية إستخدام البرنامج الترويحى الرياضى ، والذي أشتمل علي مجموعة من التمرينات البدنية البسيطة ، وكذلك الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية ، وبعض الألعاب التمهيدية والصغيرة ، كما تم إستخدام مجموعة من الأدوات ذات الشكل الجذاب (ألوان متعددة) ، بالإضافة إلى جلسات الحوار والإستماع للآخر والمناقشات بين أفراد العينة والباحثة كل هذا أضفى جواً من البهجة والسرور على الوحدة ، حيث توفر الأنشطة الترويحية الرياضية ، وجلسات الحوار والمناقشات مجالاً خصباً للتنفيس عن الطاقات المكبوتة والضغط النفسية والإجتماعية سواء للزملاء أو المنافسين فالنشاط الترويحى الرياضى يوفر الفرص للتخلص من الضغوط النفسية والإجتماعية التى تقع على كاهل المسنين ، بالإضافة إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعطى الفرصة لكل مسن أن يعبر عن مشاعره ، وأحاسيسه وتنمى قدراته وثقته بنفسه ، وتظهر مواهبه وتنمى معلوماته ، وتشعره أيضاً بالمساندة الإجتماعية والدعم الإجتماعى من خلال جماعية الممارسة والمناقشات ، ومن ثم تزداد حالة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **حلمى إبراهيم وليلى فرحات (١٩٩٨)**، **تهانى عبد السلام (٢٠٠١)** أن الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد أفراد المجتمع على إكتساب العادات الإجتماعية المقبولة ، وتوجههم إلى كيفية حل المشكلات بطريقة تتناسب مع قدراتهم ، مما يكسبهم كثير من القيم المقبولة لدى مجتمعهم الذى يعيشون فيه ، كما أنها تؤدى إكتساب الفرد السلوك الاجتماعى المطلوب ، كما تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة لديهم ، والتي تسبب كثير من حالات الإكتئاب والقلق ، وبالتالي تتحسن حالة الشعور بالسعادة وجودة الحياة والإقبال عليها.

(٧: ٢٢٧)، (٦ : ١٠٤)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **وليد أمين عباس و إيمان رفعت السعيد (٢٠٠٦) (٢٤)**، **برينر Brener (٢٠٠٧) (٢٧)**، **عطية صالح عبد الرسول (٢٠١١) (١٣)**، **أشرف محمود مرسى (٢٠١٢) (١)**، **محمد مصطفى صالح (٢٠١٢) (٢١)**، **رقية محمد مهدى (٢٠١٦) (٩)**، **عبير عبد الباسط متولى (٢٠١٦) (١٢)**، **ميادة محمد فهمى (٢٠١٧) (٢٢)**، **هيثم فتحى عبد السلام (٢٠١٧) (٢٣)** على أهمية البرامج الترويحية الرياضية فى تنمية العديد من القيم الإجتماعية والتواصل والتفاعل الإجتماعى بين ممارسى الأنشطة الترويحية الرياضية.

وتضيف **سناء سليمان (٢٠١٠)** أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، والأنشطة الإجتماعية تنمي لدى الفرد الصحة البدنية والنفسية والإجتماعية ، والقدرة على التفكير بطريقة واقعية ، فكلما شعر الأفراد بأنهم أصحاء وأفضل حالاً، كلما أستمتعوا بحياة أفضل، بالإضافة إلى أنهم يكونون مفهوم ايجابي نحو الحياة.(١٢٣:١١)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث

ثانياً : عرض ومناقشة النتائج للفرض الثاني للبحث والذي ينص على : " توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة ".

جدول (١١)
نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية
في المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = ١٠
	قبلي	بعدي	
المساندة الإجتماعية	٩٦.١٠	١٠٤.٧٠	%٨.٩٥
الشعور بالسعادة	٣٥.٠٠	٤٠.٥٠	%١٥.٧١
التوجه نحو الحياة	٣٦.٣٠	٤١.٠٠	%١٢.٩٥

يتضح من جدول (١١) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة قيد البحث.

وترجع الباحثة هذا التحسن في المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي والذي تضمن الأنشطة الرياضية والترويحية والإجتماعية والتواصل الإجتماعي بين الأفراد فجعل كبار السن يشعرون بالدعم الإجتماعي من الزملاء والآخرين فخلق جو مريح للمسن يستطيع من خلاله تفريغ كل ضغوطه ومشاكله النفسية والإجتماعية فكان المردود الشعور بالسعادة من جو الألفة والتعاون، ومن ثم تغيرت وجهة نظر المسن نحو الحياة.

تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **برينر Brener (١٩٩٩)**، **جايلي كسينج Gayle Kssing (٢٠٠٦)** أن الأنشطة الترويحية الرياضية تنمي لدى الفرد القدرة على التفاعل الإجتماعي ، ومهارات الإتصال الجيد مع المحيطين به ، كما أنها تخلق جو من السعادة والسرور ، والتوجه الإيجابي نحو الحياة.(٤٦٦:٢٦)،(٩٣:٢٩)

ويتفق كل من : نيتفج وآخرون Natvig, et al (٢٠٠٣)(٣٣)، بيتون ألينا Betton Alena (٢٠٠٤) (٢٥) أن هناك علاقة وطيدة بين الشعور بالمساندة الإجتماعية ، والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة ، وتقدير الذات لدى الأفراد ، ومن أوجه المساندة الإجتماعية مزاوله الأنشطة الترويحوية والإجتماعية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث

الإستخلاصات:

فى حدود أهداف وفروض البحث والنتائج التى توصلت إليها الباحثة تم إستخلاص ما يلى:

- ١- يؤثر البرنامج الترويحى الرياضى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على المساندة الإجتماعية لدى كبار السن من (٦٥ - ٧٠) سنة بدور الرعاية بمحافظة الشرقية.
- ٢- يؤثر البرنامج الترويحى الرياضى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن من (٦٥ - ٧٠) سنة بدور الرعاية بمحافظة الشرقية.
- ٣- توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى المساندة الإجتماعية بلغ قدرها (٨.٩٥%).
- ٤- توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى الشعور بالسعادة بلغ قدرها (١٥.٧١%).
- ٥- توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى التوجه نحو الحياة بلغ قدرها (١٢.٩٥%).

التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :

- ١- إستخدام البرنامج الترويحى الرياضى المقترح لما له من تأثير فعال فى تحسين الشعور بالمساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن من (٦٥ - ٧٠) سنة بدور الرعاية الإجتماعية بمحافظة الشرقية.
- ٢- الكشف المبكر عن مستوى المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن من (٦٥ - ٧٠) سنة بدور الرعاية الإجتماعية بمحافظة الشرقية.

- ٣- تفعيل دور البرامج الترويحية الرياضية فى تحسين قيم التواصل الإجتماعى والحد من حالة القلق والإكتئاب لدى كبار السن من (٦٥ - ٧٠) سنة بدور الرعاية الإجتماعية بمحافظة الشرقية.
- ٤- عقد دورات تدريبية للأخصائيين الإجتماعيين للتدريب على كيفية وضع وتنفيذ البرامج الترويحية الرياضية لدى كبار السن بدور الرعاية الإجتماعية.
- ٥- إستخدام المقاييس قيد البحث للوقوف على حالة المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن من (٦٥ - ٧٠) سنة بدور الرعاية الإجتماعية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أشرف محمود مرسى (٢٠١٢): "تأثير برنامج تروحي رياضى مائى على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن"، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٤٦) ، العدد (٨٨) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
- ٢- السيد السمادونى (١٩٩٧): مقياس المساندة الإجتماعية - كراسة التعليمات والشرط ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٣- أمطانيوس ميخائيل (٢٠١٠): " مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة على عينات سورية"، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد الحادي عشر، العدد الأول ، دمشق.
- ٤- أمل أنور عبد العزيز ، عبد الرحيم نجيب عبد الرحيم (١٩٩٩): " السلوك التقبلى لدى عينة من المسنين"، بحوث المؤتمر الدولي للمسنين، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس.
- ٥- بشرى إسماعيل (٢٠١٤): المساندة الاجتماعية والتوافق المهني ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٦- تهنانى عبد السلام محمد (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٧- حلمى إبراهيم ، ليلي فرحات (١٩٩٨): التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٨- رشاد على موسى (٢٠٠١): معجم الصحة النفسية المعاصر ، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٩- رقية محمد مهدى (٢٠١٦): "تأثير برنامج تروحي على تنمية المهارات الإجتماعية للصحى والضعف بمحافظة المنوفية" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- ١٠- سميرة كردي (٢٠٠٦): "اضطرابات النوم والشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب لدى عينة من المسنين في مدينة الطائف"، مجلة كلية التربية ، العدد الثالثون ، الجزء الأول.
- ١١- سناء سليمان (٢٠١٠): السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية ، عالم الكتب للنشر ، القاهرة.

- ١٢- **عبير عبد الباسط متولى (٢٠١٦):** "فاعلية برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية على تنمية بعض المهارات الأساسية والتفاعل الإجتماعى للناشئين فى كرة السلة"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- ١٣- **عطية صالح عبد الرسول (٢٠١١) :** "تأثير برنامج تروحي رياضى مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والخصائص الإجتماعية للتلاميذ المعاقين سمعياً بشعبية بنغازى"، رسالة ماجستير ، كلية علوم التربية البدنية والرياضة ، جامعة الفاتح ، ليبيا.
- ١٤- **فهيمى علي (٢٠١٠):** "التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين" ، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، القاهرة.
- ١٥- **فؤاد أبو حطب ، آمال صادق (٢٠٠٨) :** نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- ١٦- **كمال درويش ، محمد الحماحمى (١٩٩٧):** رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٧- **مايسة النيال ، ماجدة على (١٩٩٥):** "السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات، مجلة علم النفس، العدد(٣٦) ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- ١٨- **محمد السموندي (٢٠٠٣):** الترويح الرياضى وأوقات الفراغ ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ١٩- **محمد محروس الشناوى ، محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥):** المساندة الاجتماعية والصحة النفسية - مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية ، ط٢، الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٢٠- **محمد محمد الحماحمى (١٩٩٦):** أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة ، ط٢، المركز العربى للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ٢١- **محمد مصطفى صالح (٢٠١٢):** "تأثير برنامج تروحي رياضى على مستوى مهارات التفاعل الإجتماعى لدى الأطفال التوحديين"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد.

- ٢٢- **ميادة محمد فهمي (٢٠١٧):** "فاعلية برنامج ترويحي رياضي على جودة الحياة للسيدات كبار السن"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٣- **هيثم فتحى عبدالسلام (٢٠١٧):** "برنامج ترويحي مائي لخفض السلوك النمطي وتنمية التفاعل الإجتماعي لدى أطفال التوحد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢٤- **وليد أمين عباس، إيمان رفعت السعيد (٢٠٠٦):** "تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لكبار السن فوق سن ٦٥ سنة"، مجلة العلوم البدنية والرياضية، العدد (٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 25-Betton Alena (2004):** Psychological Well-being and spirituality among African American and European American college students, A dissertation presented in partial fulfillment of the requirements for the degree doctoral of philosophy in the graduate school of the Ohio state university.
- 26-Brener, M., (1999):** Aqualitative examination of the effects of family violence on children's educational experience, Journal of Applied Psychology, Vol.,116, No.,3,
- 27-Brener,M., (2007):** effect sporting activities on the vital organs and mental elderly, Journal of Medical Science, Vol., 5,No., (1).
- 28-Cohen, S., & Wills, T., (1985):** Stress ,social support, and the buffering hypothesis, Psychological Bulletin, Vol., 98,,pp.,310-357.
- 29-Gayle Kssing (2006):**Into duction to reclamation and ieiuiize,con guer,Cataloging Publication data, Human Kinetice.
- 30-Joseph, et., al, (2004) :** " Rabid assessment of wellbeing: the short depression- happiness scale " psychology & psychotherapy: theory, Research & practice, Vol., 77, No.,4 , pp. 463 – 478.
- 31-Lepore, S., (1994) :** Social support . Encyclopedia of Human Behavior, Vol.,4, pp., 247-251.

- 32-Mook, J. , Klieijn, W. , & Ploeg, H., (2005):** Positively and negatively worded items in a self – reported measure of dispositional optimism, Psychological Reports, No., 71, pp., 275 – 278.
- 33-Natvig, G., Albrektsen, G., & Qvarnstrom, U., (2003):**"Association between psychosocial factors and happiness among school adolescents", International Journal of Nursing Practice. Vol., 9, No., (3), pp., 166-175.
- 34-Sarason,L., et.,al.,(1983):**Assessing social support: The social support questionnaire, Journal of Personality and Social Psychology ,Vol. 44, No.1, pp.,127-139.
- 35-Skarbon,M., & Nicki,R., (2010):**Worry in per and post retirement persons, International, Journal of Aging and human Development,Vol.,50, No.,1, pp., 61-71.
- 36-Von Bonsdorff,et.,al (2009):**"The Choice between Retirement and Bridge Employment: A Continuity Theory and Life Course Perspective International Journal of Aging and Human Development, vol.69, no.2, pp.,79-100.