

## فاعلية برنامج ترويحى رياضى فى تحسين حالة التوافق النفسى والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن فوق (٦٥) سنة

\* د/ يحيى محمد محمد على عبد الجيد

### الملخص:

أستهدف هذا البحث وضع برنامج ترويحى رياضى لكبار السن فوق (٦٥) سنة دور الرعاية الإجتماعية للمسنين بمدينة بورسعيد، ومعرفة تأثير ذلك على التوافق النفسى (الثقة بالذات- الشعور بالانتماء- الخلو من الأعراض العصبية- العلاقات الاجتماعية السليمة- التحرر من الميول العدوانية - الالتزام الأخلاقي) والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن فوق (٦٥) سنة بمدينة بورسعيد، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) رجل مُسن بدور الرعاية الإجتماعية بمدينة بورسعيد، ومن أدوات البحث : مقياس التوافق النفسى - مقياس الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة - البرنامج الترويحى الرياضى المقترح، ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة: المتوسط الحسابى- الإنحراف المعيارى- الوسيط- معامل الالتواء- معامل الارتباط البسيط- إختبار"ت"- نسب التحسن.

### ومن أهم النتائج:

- ١- فاعلية البرنامج الترويحى الرياضى المقترح فى تحسين أبعاد التوافق النفسى (الثقة بالذات- الشعور بالانتماء- الخلو من الأعراض العصبية- العلاقات الاجتماعية السليمة- التحرر من الميول العدوانية- الالتزام الأخلاقي) لكبار السن من (٦٦ - ٧٠) سنة.
- ٢- فاعلية البرنامج الترويحى الرياضى المقترح فى تحسين حالة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لكبار السن من (٦٦ - ٧٠) سنة.
- ٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد التوافق النفسى تراوحت ما بين (١٤,١٩% - ١٨,٦٤%).
- ٤- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى الشعور بالسعادة قدرها (١٥,٧٥%) والتوجه نحو الحياة قدرها (١٤,٧١%).

\* مدرس بقسم العلوم التربوية و النفسية والاجتماعية للتربية الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين وبنات - جامعة بورسعيد.

### Research Summary

This research aimed to develop a recreational sports program for the elderly over (65) years old social care homes for the elderly in Port Said, and find out the impact of this on psychological compatibility (self-confidence - a sense of belonging - free from neurological symptoms- sound social relations - freedom from aggressive tendencies- moral commitment) and a sense of happiness and orientation towards life among the elderly over (65) years in Port Said, and the researcher used the experimental approach on a sample of (12) elderly men in social care homes in Port Said, and research tools: Psychological compatibility scale - the scale of feeling happy and orientation towards life - the proposed sports recreational program.

#### Among the most important findings:

- 1- The effectiveness of the proposed sports recreational program in improving the dimensions of psychological compatibility (self-confidence - a sense of belonging - freedom from neurological symptoms- healthy social relations- freedom from aggressive tendencies- moral commitment) for the elderly from(66-70) years.
- 2- The effectiveness of the proposed sports recreational program in improving the state of happiness and orientation towards life for the elderly from (66-70) years.
- 3- There are improvement rates for the dimensional measurement of the tribal members of the basic research sample in the dimensions of psychological compatibility ranged between (14.19% - 18.64%).
- 4- There are improvement rates for the dimensional measurement of the tribal members of the basic research sample in the feeling of happiness of (15.75%) and the orientation towards life of (14.71%).

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعد مرحلة الشيخوخة مرحلة عمرية 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، وتعتبر ممارسة الرياضة لكبار السن والبالغين والصغار في المراحل المختلفة ذات أهمية لتطور الشعوب والمجتمعات، والعمل على تنميتها، وازدياد ممارستها يلاقي تشجيعاً من كل القطاعات المختلفة في المجتمع.

ويشير محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز (٢٠٠٦) أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها آثار فعالة لمختلف المراحل السنوية فما بالك بمرحلة الشيخوخة فهي تعمل على تحسين المقدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات إيجابية على النواحي النفسية، والاجتماعية لممارسيها مما يساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها. (١٩: ١٨)

وترتبط مشاكل المسنين بالعديد من العوامل النفسية والاجتماعية، والحالة الاقتصادية والتقاعد عن العمل، ففي دراسة هيلز وأرجيلي Hills & Argyle (٢٠١١) (٢٤) تبين أن الأفراد كبار السن المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية أكثر شعوراً بالوحدة والعزلة، وكثير من حالات الإكتئاب من كبار السن المقيمين مع الأسرة والأصدقاء، كما تبين من نتائج دراسة خازي بول وآخرون Khazaei, Pool, et., al (٢٠١٥) (٢٧) أن الحالة النفسية والشعور بالسعادة والتوجه والإقبال على الحياة وتحمل الضغوط الحياتية لدى كبار السن يتوقف على حجم الأسرة والأصدقاء حيث أنهما من العوامل المؤثرة على المسنين، والمرتبطة بمشاكلهم، وتعتبر التغيرات السلبية التي تطرأ على دينامية الروابط الأسرية أحد أهم العوامل المؤثرة على المسنين، وتوافقهم النفسي والاجتماعي، فذهاب الآباء المسنين إلى دور الرعاية هو أحد أشكال هذه التغيرات السلبية.

وتشير أمل عبد العزيز وعبد الرحيم بخيت (٢٠٠١) أن التقدم في العمر يصاحبه انخفاض في التوافق النفسي والاجتماعي، والشعور بالقلق والوصول لمرحلة الإكتئاب، فتقل قدرة المسن على استغلال إمكاناته الجسمية، والعقلية، والنفسية في مواجهة ضغوط الحياة. (١٢٨:٣)

ويذكر محمد الدسوقي (٢٠١٠) أن التوافق النفسي هدفاً يسعى الفرد إلى تحقيقه، فالتوافق يهدف إلى الرضا عن النفس وراحة البال، والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية

على التكيف مع البيئة والتفاعل مع الآخرين، ولكي يتحقق ذلك فلا بد من التعرف على حاجات النفس، ومعرفة إمكانيات البيئة، وحسن التعامل مع الغير. (١٧: ٩١)

ويشير عبد الرحمن عدس ومحیی الدين توق (٢٠١٨) أن التوافق عبارة عن " حالة من التواءم والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته، وتبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته والتصرف تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية، ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه، وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة اجتماعية أو صراعاً نفسياً تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة فإن عجز الفرد عن إقامة هذا الانسجام بينه وبين بيئته ونفسه، قيل: أنه ضعيف التوافق النفسي والاجتماعي. (١٣ : ٨١)

ويتفق كل من أمطانيوس ميخائيل (٢٠١٠)، سناء سليمان (٢٠١٤) أن السعادة لها أهميتها بوصفها الهدف الإنساني الأسمى، كما أن أسبابها تبدو واحدة في مختلف أنحاء العالم، وعلى اختلاف الثقافات فإن العناصر المحددة، والأساسية التي تسهم في خلق السعادة تبدو عامة، وتعد السعادة من المشاعر الراقية السامية، وهي انفعال وجداني إيجابي مازال الإنسان ينشد الوصول إليه، وقد تحيط بنا، ولكن قد يكون الوصول إليها باعتبارها غاية من غايات الإنسان الأساسية أمراً معقداً. (١٠٠:٢)(١٥٣:١٢)

ويعرف فهمي على (٢٠١٠) التوجه نحو الحياة بأنها "سمة في 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 الحالي والمستقبل". (٦٨٥:١٥)

ويشير جون بيل John Byl (٢٠٠٢) أن التحدي الذي يقابل المسؤولين عند وضع برامج الترويح، هو كيفية إرضاء المشاركين في ممارسة تلك البرامج، والاحتفاظ بميلهم لهذه الممارسة، وذلك عن طريق توفير فرص كافية لإشراك العديد من الأفراد مع مراعاة اختلاف إحتياجات الأفراد، ومقابلة هذه الإحتياجات بما يتلاءم معها من مناسبات ترويحية. (٢٥: ١٨٢)

والترويح يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد من الأفراد على اختلاف النوع واللون والعقيدة والسعادة نتيجة لحياة تتسم بالإتزان، والترويح له مكانة مميزة في جعل حياة الفرد متزنة بين العمل والراحة، فتكتمل الحياة في معناها، وتصبح أكثر بهجة وإشراقاً. (٣٠: ١٧٥)

ومن خلال قيام الباحث بالعديد من الزيارات الميدانية للكثير من دور الرعاية الإجتماعية للمسنين بمدينة بورسعيد، وحواره مع النزلاء لاحظ أن عدداً غير قليل منهم يفتقد

للتوافق النفسي والاجتماعى، والشعور بالوحدة والعزلة الإجتماعية، وقلة الرضا عن الحياة والشعور بالإكتئاب، وقلة الحديث الإيجابي عن الحياة، ويرجع الباحث السبب فى ذلك إلى أن وصول الفرد لمرحلة الشيخوخة يشعره بقلّة الإهتمام به من قبل أولاده، والمحيطين به خاصة فى المدن الكبيرة كمدينة بورسعيد، وإنشغال كل فرد بشئونه الخاصة، كل هذا له تأثير مدمر على التوافق النفسي والاجتماعى والرضا عن الحياة لدى المسنين، وعدم القدرة على مواجهة المشاكل مما يؤثر ذلك بالسلب 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 الحياتية لديهم.

وقد تناولت العديد من الدراسات العلمية وضع برامج ترويحية ومعرفة تأثيرها على النواحي النفسية والاجتماعية لدى كبار السن وغيرهم مثل دراسة كل من: خازى بول وآخرون Khazae , Pool, et., al (٢٠١٥)(٢٧)، خالد عبد الجابر (٢٠١٩) (٨)، بلعى دونى مصطفى وآخرون (٢٠٢١)(٤)، رامى سعيد (٢٠٢١) (٩)، زكريا خليل (٢٠٢٢) (١١)، محمد محمود (٢٠٢٢)(٢٠) إلا أنها لم تتطرق- على حد علم الباحث- إلى دراسة تأثير البرامج الترويحية الرياضية على حالة التوافق النفسى والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن، بالإضافة إلى ندرة البحوث التجريبية التي تناولت فاعلية برنامج ترويحى رياضى فى تحسين حالة التوافق النفسى والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن.

ومما تقدم دفع الباحث إلى وضع برنامج ترويحى رياضى والتعرف على فاعليته فى تحسين حالة التوافق النفسى والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن فوق (٦٥) سنة بدور الرعاية الإجتماعية للمسنين بمدينة بورسعيد.

#### هدف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج ترويحى رياضى لكبار السن فوق (٦٥) سنة بدور الرعاية الإجتماعية للمسنين بمدينة بورسعيد، ومعرفة تأثير ذلك على :
- ١- التوافق النفسى (الثقة بالذات - الشعور بالانتماء - الخلو من الأعراض العصبية - العلاقات الاجتماعية السليمة - التحرر من الميول العدوانية - الالتزام الأخلاقي) لدى كبار السن فوق (٦٥) سنة بمدينة بورسعيد.
  - ٢- الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن فوق (٦٥) سنة بمدينة بورسعيد.

**فروض البحث:**

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى التوافق النفسى (الثقة بالذات- الشعور بالانتماء- الخلو من الأعراض العصبية - العلاقات الاجتماعية السليمة- التحرر من الميول العدوانية- الالتزام الأخلاقي) لصالح القياس البعدى.
  - ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لصالح القياس البعدى.
  - ٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى التوافق النفسى والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة.
- المصطلحات المستخدمة فى البحث :

**الترويح Recreation:**

هو " نشاط إختياري هادف وبناء يمارس فى وقت الفراغ ودوافعه الأساسية هى الرضا والسرور الناتج عن ممارسة هذا النشاط ". (٢١ : ٣١٧)

**التوافق النفسى Psychological Compatibility:**

هو " عملية دينامييه مستمرة تتناول السلوك الاجتماعى والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق مطالبه فى البيئة ". (٦ : ٢٧)

**السعادة Happiness :**

هى " لا تعني فقط غياب المشاعر الاكثئابية، ولكنها تعني أيضاً وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية ". (٢٦ : ٤٦٤)

**التوجه نحو الحياة Life Orientation Among :**

هو " اتجاه من جانب فرد ما نحو الحياة، يميل أحياناً إلى حد مفرط للعيش على الأمل، أو نحو التركيز على الناحية المشرقة من الحياة أو الأحداث أو الجانب المفعم بالأمل ". (١٠ : ١٨٦)

**الشيخوخة Aging :**

هى "التقدم فى العمر والتدهور التدريجي فى قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات التي يواجهها وتفرضها ظروف الحياة". (٢٩ : ٨١)

## الدراسات المرجعية :

- قام خازى بول وآخرون **Khazae , Pool, et., al** (٢٠١٥)(٢٧) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى على الشعور بالسعادة لدى كبار السن، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٥) رجل مسن أعمارهم تتراوح ما بين (٦٥-٧٥) سنة، ومن أهم النتائج: تحسنت حالة الشعور بالسعادة لدى كبار السن نتيجة لممارسة البرنامج الترويحى الرياضى.
- كما أجرى خالد عبد الجابر (٢٠١٩) (٨) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على بعض المهارات الإجتماعية والنفسية للمضطربين نفسياً، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) أفراد مضطربين نفسياً، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج الترويحى الرياضى تأثيراً إيجابياً على بعض المهارات الإجتماعية والنفسية للمضطربين نفسياً.
- وأجرى بلعيدونى مصطفى وآخرون (٢٠٢١)(٤) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى على الشعور بالسعادة لدى كبار السن، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٠) رجل مسن أعمارهم تتراوح ما بين (٥٠-٦٠) سنة، ومن أهم النتائج : فاعلية البرنامج الترويحى فى تحسين الشعور بالسعادة لدى كبار السن.
- وقام رامى سعيد (٢٠٢١) (٩) بدراسة أستهذفت التعرف على برنامج ترويحى لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى بعض كبار السن، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (١٠) رجال مسنين أعمارهم فوق (٦٠) سنة، ومن أهم النتائج : البرنامج الترويحى له تأثير إيجابى على بعض المهارات الحياتية لدى بعض كبار السن.
- أجرى زكريا خليل (٢٠٢٢) (١١) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج ترويحى لمواجهة الضغوط الحياتية لكبار السن بمحافظة الإسكندرية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (١٥) رجل مسن من المترددين على أحد الأندية المعنية بكبار السن بمحافظة الإسكندرية، ومن أهم النتائج : فاعلية البرنامج الترويحى القدرة فى مواجهة الضغوط الحياتية لكبار السن بمحافظة الإسكندرية.
- وقام محمد محمود (٢٠٢٢)(٢٠) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى على بعض المتغيرات النفسية والإجتماعية لدى المعاقين جسدياً بالبتر خلال

مرحلة التأهيل الحركي، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (١٠) أفراد معاقين جسدياً مصابين بالبتز، ومن أهم النتائج : فاعلية البرنامج الترويجي فى تحسين المتغيرات النفسية والإجتماعية لدى المعاقين جسدياً.

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث:**

استخدم الباحث 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 بورفؤاد للمسنين، وبتدار مبرة المسلمين لرعاية المسنين التابعين للشئون الإجتماعية بمحافظة بورسعيد، حيث بلغ إجمالي مجتمع البحث (٣٠) مسن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٥ - ٨٠) سنة ، وقام الباحث بإختيار عينة عمدية منهم قوامها (١٢) رجل مسن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٦ - ٧٠) سنة بنسبة مئوية قدرها (٤٠,٠%)، بالإضافة إلى عدد (١٠) أفراد مسنين كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات النفسية قيد البحث، وقد تم إستبعاد عدد (٨) مسنين لأسباب مرضية مزمنة.

**إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:**

قام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) وفى أبعاد التوافق النفسى، والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة قيد البحث، والجدولين رقمى (١)،(٢) يوضحان ذلك :

**جدول (١)**

**إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى السن والطول والوزن قيد البحث ن = ٢٢**

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | الوسيط | معامل الإلتواء |
|-----------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| السن      | السنة       | ٦٨,٠٠           | ٣,١٢              | ٦٧,٠٠  | ٠,٩٦           |
| الطول     | سم          | ١٧٢,٥٠          | ٦,٩٢              | ١٧١,٠٠ | ٠,٦٥           |
| الوزن     | كجم         | ٨١,٩١           | ٦,٣٥              | ٨٠,٠٠  | ٠,٩١           |

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.



## جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في أبعاد التوافق النفسي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة قيد البحث ن = ٢٢

| المتغيرات                   | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الإلتواء |
|-----------------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| التوافق الشخصي :            |             |                 |                   |        |                |
| الثقة بالذات                | درجة        | ٢٩,٥٠           | ٤,٦١              | ٢٨,٠٠  | ٠,٩٨           |
| الشعور بالانتماء            | درجة        | ٢٧,٢٣           | ٣,٩٤              | ٢٦,٥٠  | ٠,٥٦           |
| الخلو من الأعراض العصبية    | درجة        | ٢٨,٦٨           | ٤,٢٥              | ٢٧,٥٠  | ٠,٨٣           |
| التوافق الاجتماعي :         |             |                 |                   |        |                |
| العلاقات الاجتماعية السليمة | درجة        | ٣٠,٠٠           | ٥,٠٢              | ٢٩,٠٠  | ٠,٦١           |
| التحرر من الميول العدوانية  | درجة        | ٢٩,٨٢           | ٤,٨٦              | ٢٨,٥٠  | ٠,٨١           |
| الالتزام الأخلاقي           | درجة        | ٢٩,٥٩           | ٤,٥١              | ٢٨,٥٠  | ٠,٧٣           |
| الشعور بالسعادة             | درجة        | ٣٧,٢٣           | ٤,٣٩              | ٣٦,٥٠  | ٠,٥٠           |
| التوجه نحو الحياة           | درجة        | ٣٤,٥٠           | ٥,٠٢              | ٣٣,٠٠  | ٠,٩١           |

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأبعاد التوافق النفسي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة قيد البحث تتحصر ما بين (٣±)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

## أدوات جمع البيانات :

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في التوافق النفسي والقياس (٧)(١٠)(١٢)(١٣)(١٧) تم تحديد المقاييس النفسية المناسبة لكبار السن وهي كما يلي :

## أولاً : مقياس التوافق النفسي : ملحق (١)

أعد هذا المقياس حامد عبد السلام زهران (٢٠١٠)(٧) ويتكون المقياس من بعدين أساسيين هما: التوافق الشخصي: ويضم ثلاثة أبعاد فرعية هي (الثقة بالذات- الشعور بالانتماء- الخلو من الأعراض العصبية)، والتوافق الاجتماعي: ويضم ثلاثة أبعاد فرعية هي (العلاقات الاجتماعية السليمة - التحرر من الميول العدوانية- الإلتزام الأخلاقي)، وتتم الإستجابة على عبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير رباعي (موافق بشدة = (٤) درجات - موافق = (٣) درجات - غير موافق = (٢) درجتان - غير موافق بشدة = (١) درجة واحدة).

## ثانياً: مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة : (إعداد الباحث)

قام الباحث بمسح مرجعي للعديد من المقاييس النفسية، والتي تناولت مستوى السعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة (٢)(٤)(١٢)(١٥) لدى العديد من الفئات، والمراحل العمرية

المختلفة، ومن خلال هذا الإجراء العلمي تم تصميم مقياس خاص لهذا الغرض، وهذا المقياس يتضمن بعدين هما (الشعور بالسعادة لدى المسنين - التوجه نحو الحياة لدى المسنين)، وبعد ذلك تم عرض المقياس في صورته الأولى عدد (٣٤) عبارة على مجموعة من الخبراء في علم النفس العام والمقياس النفسي ملحق (٢) فتم حذف عدد (٨) عبارات، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٢٦) عبارة موضحة بملحق (٣)، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

أرقام العبارات النهائية لمقياس السعادة والتوجه نحو الحياة

| م | أبعاد المقياس     | أرقام العبارات النهائية              | عدد العبارات |
|---|-------------------|--------------------------------------|--------------|
| ١ | الشعور بالسعادة   | ٢٥/٢٤/٢١/٢٠/١٧/١٤/١٣/١١/١٠/٨/٧/٤/٢/١ | ١٤           |
| ٢ | التوجه نحو الحياة | ٢٦/٢٣/٢٢/١٩/١٨/١٦/١٥/١٢/٩/٦/٥/٣      | ١٢           |
|   | إجمالي العبارات   | -                                    | ٢٦           |

يتضح من الجدول رقم (٣) أن عدد عبارات المقياس النهائية، والتي تم الإتفاق عليها هي (٢٦) عبارة، حيث تم إختيار العبارة التي لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن (٨٠%). ويبلغ الحد الأقصى لدرجات المقياس (١٠٤) درجة، والحد الأدنى (٢٦) درجة. المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس السعادة والتوجه نحو الحياة: أولاً : معامل الصدق :

استخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة على عينة قوامها (١٠) أفراد من خارج العينة الأساسية ومن مجتمع البحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله والجدول رقم (٥) يوضح ذلك، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

## جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية له  $n=10$

| رقم العبارة | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" |
|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|
| ١           | ٠,٧٠١    | ٨           | ٠,٧١٥    | ١٥          | ٠,٦٩٧    | ٢٢          | ٠,٧٠٣    |
| ٢           | ٠,٧١٥    | ٩           | ٠,٧٠٠    | ١٦          | ٠,٦٩١    | ٢٣          | ٠,٧١٤    |
| ٣           | ٠,٦٩٩    | ١٠          | ٠,٧٢١    | ١٧          | ٠,٨٠٥    | ٢٤          | ٠,٦٩٨    |
| ٤           | ٠,٧١٦    | ١١          | ٠,٧١٤    | ١٨          | ٠,٧١٢    | ٢٥          | ٠,٦٨٥    |
| ٥           | ٠,٧٠٤    | ١٢          | ٠,٦٩٨    | ١٩          | ٠,٧٠٧    | ٢٦          | ٠,٧١٦    |
| ٦           | ٠,٦٩٧    | ١٣          | ٠,٦٩٥    | ٢٠          | ٠,٦٩٨    | -           | -        |
| ٧           | ٠,٧١١    | ١٤          | ٠,٧٠٣    | ٢١          | ٠,٧١٠    | -           | -        |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,632$

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى  $0,05$  بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى صدق المقياس.

## جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله  $n=10$

| التوجه نحو الحياة |          |             |          | الشعور بالسعادة |          |             |          |
|-------------------|----------|-------------|----------|-----------------|----------|-------------|----------|
| رقم العبارة       | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" | رقم العبارة     | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" |
| ١                 | ٠,٧١١    | ١٣          | ٠,٧٠٢    | ٣               | ٠,٦٩٧    | ١٨          | ٠,٧١٥    |
| ٢                 | ٠,٦٩٨    | ١٤          | ٠,٧١٩    | ٥               | ٠,٧٠٠    | ١٩          | ٠,٧١١    |
| ٤                 | ٠,٧٠٣    | ١٧          | ٠,٧٢٢    | ٦               | ٠,٧١١    | ٢٢          | ٠,٦٩٨    |
| ٧                 | ٠,٧١٦    | ٢٠          | ٠,٧٠٠    | ٩               | ٠,٧١٨    | ٢٣          | ٠,٧٠٣    |
| ٨                 | ٠,٦٩٩    | ٢١          | ٠,٦٩٥    | ١٢              | ٠,٦٩٣    | ٢٦          | ٠,٦٩٥    |
| ١٠                | ٠,٦٩٨    | ٢٤          | ٠,٦٩٨    | ١٥              | ٠,٧٠١    | -           | -        |
| ١١                | ٠,٦٩١    | ٢٥          | ٠,٧٠٢    | ١٦              | ٠,٦٩٧    | -           | -        |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,632$

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى  $0,05$  بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق المقياس.

## جدول (٦)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للمقياس  $n=10$

| م | الأبعاد           | قيمة "ر" |
|---|-------------------|----------|
| ١ | الشعور بالسعادة   | *٠,٧٠٢   |
| ٢ | التوجه نحو الحياة | *٠,٧١٩   |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,632$

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى  $0,05$  بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للمقياس. ثانياً : معامل ثبات المقياس :

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق مقياس السعادة والتوجه نحو الحياة على العينة الاستطلاعية وعددها (١٠) أفراد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمنية قدره (١٠) أيام، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

## جدول (٧)

معامل الثبات لمقياس السعادة والتوجه نحو الحياة قيد البحث  $n = 10$

| قيمة "ر" | التطبيق الثاني |       | التطبيق الأول |       | وحدة القياس | أبعاد المقياس     |
|----------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|-------------------|
|          | ع              | م     | ع             | م     |             |                   |
| *٠,٧٠٢   | ٣,٤٤           | ٣٧,٠٠ | ٣,٩٢          | ٣٦,٠٠ | درجة        | الشعور بالسعادة   |
| *٠,٧١٩   | ٣,٠١           | ٣٤,٥٠ | ٣,٥١          | ٣٣,٦٠ | درجة        | التوجه نحو الحياة |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,632$  \* دال عند مستوى  $0,05$

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى  $0,05$  بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس السعادة والتوجه نحو الحياة مما يشير إلى ثبات المقياس عند التطبيق.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس التوافق النفسي:

أولاً: صدق المحكمين:

استخدم الباحث صدق المحكمين للتحقق من صدق مقياس التوافق النفسي لكبار السن ، وذلك عن طريق عرض أبعاد وعبارات المقياس على عدد من أساتذة علم النفس العام والقياس

النفسي بالجامعات المصرية ملحق (٢) وقد أشاروا بصلاحيته وصدق المقياس لما وضع من أجله بنسبة مئوية قدرها (٨٠,٠٠%).

ثانياً : معامل الثبات :

استخدم الباحث طريقة التطبيق ثم إعادة التطبيق لحساب معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي لكبار السن على عينة البحث الإستطلاعية وعددها (١٠) أفراد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد تم التطبيق الأول في ٢٠٢٢/٧/٨، وإعادة التطبيق في ٢٠٢٢/٧/١٨ بفارق زمني قدره (١٠) أيام ، وتم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

### جدول (٨)

معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي ن = ١٠

| قيمة "ر" | التطبيق الثاني |        | التطبيق الأول |        | وحدة القياس | أبعاد المقياس               |
|----------|----------------|--------|---------------|--------|-------------|-----------------------------|
|          | ع              | م      | ع             | م      |             |                             |
|          |                |        |               |        |             | التوافق الشخصي :            |
| *٠,٦٩٥   | ٣,٧١           | ٣٠,٠٠  | ٣,٨٢          | ٢٩,٢٠  | درجة        | الثقة بالذات                |
| *٠,٧١٨   | ٢,٤٤           | ٢٧,٣٠  | ٣,٥١          | ٢٦,٨٠  | درجة        | الشعور بالانتماء            |
| *٠,٧٠٣   | ٣,٢٨           | ٢٨,٦٠  | ٣,٦٩          | ٢٨,٠٠  | درجة        | الخلو من الأعراض العصبية    |
|          |                |        |               |        |             | التوافق الاجتماعي :         |
| *٠,٦٩١   | ٣,٨٩           | ٣٠,٢٠  | ٤,١١          | ٢٩,٥٠  | درجة        | العلاقات الاجتماعية السليمة |
| *٠,٧١١   | ٣,٦١           | ٣٠,٠٠  | ٤,٢٧          | ٢٩,٤٠  | درجة        | التحرر من الميول العدوانية  |
| *٠,٧٢٥   | ٣,٤٦           | ٢٩,٣٠  | ٣,٩٤          | ٢٩,٠٠  | درجة        | الالتزام الأخلاقي           |
| *٠,٧٠٧   | ٢٠,٣٩          | ١٧٥,٤٠ | ٢٣,٣٤         | ١٧١,٩٠ | درجة        | إجمالي المقياس              |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢ دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس التوافق النفسي مما يشير إلى تمتعه بدرجة عالية من الثبات.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- كرات قدم.
- طائرة.
- سلة.
- أقماع تدريب.

## البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

### أهداف البرنامج:

- ١- تحسين التوافق النفسي (الثقة بالذات- الشعور بالانتماء- الخلو من الأعراض العصبية- العلاقات الاجتماعية السليمة- التحرر من الميول العدوانية- الالتزام الأخلاقي) لكبار السن فوق (٦٥) سنة بمدينة بورسعيد.
- ٢- زيادة حالة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لكبار السن فوق (٦٥) سنة بمدينة بورسعيد.

### أسس وضع البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

- ١- مراعاة إختيار الألعاب الترويحية البسيطة لتناسب كبار السن.
- ٢- أن يحقق الهدف من البرنامج وأن تتمشى الألعاب الترويحية المتنوعة مع ميول وحاجات واتجاهات أفراد عينة البحث.
- ٣- أن يشمل البرنامج تمارين للإحماء والتهدئة.
- ٤- أن تكون الألعاب الترويحية مشوقة وجماعية ومحبة للنفس حتى تساعد عينة البحث على زيادة التوافق النفسي وزيادة حالة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة.
- ٥- التنوع في الألعاب الترويحية والتمارين لتشمل جميع أجزاء الجسم.
- ٦- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب وأن يكون زمن الوحدة ملائماً ومناسباً لقدرات العينة.
- ٧- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن التعديل في بعض مكوناته وفقاً للحالة البدنية والنفسية لعينة البحث.

### محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

قبل إعداد محتوى البرنامج تم الإطلاع على العديد من برامج الترويحي الرياضي لمختلف الأعمار وكبار السن مثل (٤)(٨)(٩)(١١)(٢٠) وفي ضوء ذلك تم تحديد وإختيار مجموعة الأنشطة الرياضية الترويحية والألعاب الصغيرة والتمارين البدنية البسيطة، وبعد إعداد محتوى البرنامج تم عرضه على مجموعة أساتذة علم النفس الرياضي والترويحي الرياضي (ملحق ٤)، وذلك من أجل استطلاع آرائهم في إمكانية تحقيق البرنامج لأهدافه ومناسبتها للعينة، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً وزمن الوحدة اليومية، وعدد الأسابيع اللازمة لتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي.

### التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج :

قام الباحث بالمسح المرجعي للعديد من الدراسات المرجعية (٤)(٨)(٩)(١١)(٢٠) من خلاله تمكن الباحث من تحديد التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج الترويحي الرياضي فكانت كما يلي :

- عدد أسابيع البرنامج الترويحي الرياضي المقترح (٨) أسابيع.

- عدد الوحدات الترويحية (٢) وحدة أسبوعياً.

- زمن الوحدة الترويحية (٤٠) دقيقة موزعه كما يلي :

- \* الجزء التمهيدي. (٧) ق
- \* الجزء الرئيسي. (٣٠) ق
- \* الجزء الختامي. (٣) ق

### أجزاء الوحدة الترويحية اليومية:

أولاً: الجزء التمهيدي : (٧) ق

يتم فيه تهيئة العضلات العاملة ورفع درجة حرارة الجسم للوقاية من حدوث الإصابات أثناء الأداء، ويتضمن المشى ، والجرى ، وألعاب صغيرة، وتمارين مرونة وإطالة.

ثانياً: الجزء الرئيسي : (٣٠) ق

ويتضمن هذا الجزء مجموعة من الألعاب الصغيرة ترويحية وألعاب الكرات ومدتها (٢٥) دقيقة، وتمارين عامة للجسم ومدتها (٥) دقائق.

ثالثاً: الجزء الختامي : (٣) ق

يشتمل على تمارين تنفس، وإسترخاء وتهدئة، والهدف منه عودة الجسم إلى حالته الطبيعية.

ويشير الباحث أن محتوى البرنامج الترويحي الرياضي لكبار السن فوق (٦٥) سنة موضح بشكل تفصيلي بملحق (٥).

### القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد التوافق النفسي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن في الفترة من ٢٠٢٢/٧/٢٠ وحتى ٢٠٢٢/٧/٢٢.

### تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي قيد البحث:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على أفراد عينة البحث الأساسية لمدة (٨) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً علماً بأن زمن الوحدة اليومية (٤٠) دقيقة في الفترة من ٢٠٢٢/٧/٢٥ وحتى ٢٠٢٢/٩/٢١.

## القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد التوافق النفسي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن في الفترة من ٢٣/٩/٢٠٢٢ وحتى ٢٥/٩/٢٠٢٢، بنفس الشروط والإجراءات التي تم تطبيقها في القياسات القبلية.

## الأساليب الإحصائية قيد البحث:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الارتباط البسيط
- معامل الإلتواء
- إختبار النسب والمعدلات
- إختبار "ت"

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

## جدول (٩)

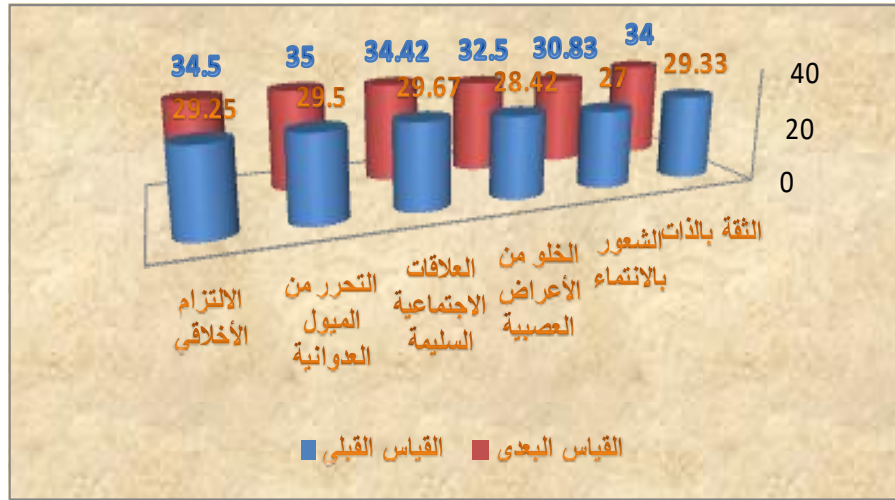
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد التوافق النفسي قيد البحث ن = ١٢

| المتغيرات                   | وحدة القياس | القياس القبلي |       | القياس البعدى |       | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت |
|-----------------------------|-------------|---------------|-------|---------------|-------|---------------------|--------|
|                             |             | ع             | م     | ع             | م     |                     |        |
| التوافق الشخصي :            |             |               |       |               |       |                     |        |
| الثقة بالذات                | درجة        | ٢٩,٣٣         | ٣,٩٥  | ٣٤,٠٠         | ٣,١٧  | ٤,٦٧                | *٣,١٩  |
| الشعور بالانتماء            | درجة        | ٢٧,٠٠         | ٣,٧٢  | ٣٠,٨٣         | ٣,٢٩  | ٣,٨٣                | *٢,٨٢  |
| الخلو من الأعراض العصبية    | درجة        | ٢٨,٤٢         | ٣,٥٨  | ٣٢,٥٠         | ٣,٠١  | ٤,٠٨                | *٣,٠٥  |
| التوافق الاجتماعي :         |             |               |       |               |       |                     |        |
| العلاقات الاجتماعية السليمة | درجة        | ٢٩,٦٧         | ٤,٢٦  | ٣٤,٤٢         | ٣,٥٣  | ٤,٧٥                | *٢,٩٧  |
| التحرر من الميول العدوانية  | درجة        | ٢٩,٥٠         | ٤,٤٩  | ٣٥,٠٠         | ٣,٣٨  | ٥,٥٠                | *٣,٦٤  |
| الالتزام الأخلاقي           | درجة        | ٢٩,٢٥         | ٤,١٧  | ٣٤,٥٠         | ٣,٦١  | ٥,٢٥                | *٣,٣٨  |
| إجمالي المقياس              | درجة        | ١٧٣,١٧        | ٢٤,١٧ | ٢٠١,٢٥        | ١٩,٩٩ | ٢٨,٠٨               | *٣,١٨  |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد التوافق النفسي لصالح القياس البعدى.





الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد التوافق النفسي قيد البحث

جدول (١٠)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد التوافق النفسي

| المتغيرات                   | المجموعة الواحدة |        | ن = ١٢ |
|-----------------------------|------------------|--------|--------|
|                             | قبلي             | بعدي   |        |
| التوافق الشخصي :            |                  |        |        |
| الثقة بالذات                | ٢٩,٣٣            | ٣٤,٠٠  | %١٥,٩٢ |
| الشعور بالانتماء            | ٢٧,٠٠            | ٣٠,٨٣  | %١٤,١٩ |
| الخلو من الأعراض العصبية    | ٢٨,٤٢            | ٣٢,٥٠  | %١٤,٣٦ |
| التوافق الاجتماعي :         |                  |        |        |
| العلاقات الاجتماعية السليمة | ٢٩,٦٧            | ٣٤,٤٢  | %١٦,٠١ |
| التحرر من الميول العدوانية  | ٢٩,٥٠            | ٣٥,٠٠  | %١٨,٦٤ |
| الالتزام الأخلاقي           | ٢٩,٢٥            | ٣٤,٥٠  | %١٧,٩٥ |
| إجمالي المقياس              | ١٧٣,١٧           | ٢٠١,٢٥ | %١٦,٢٢ |

يتضح من الجدول رقم (١٠) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد التوافق النفسي قيد البحث تراوحت ما بين (%١٤,١٩ - %١٨,٦٤)

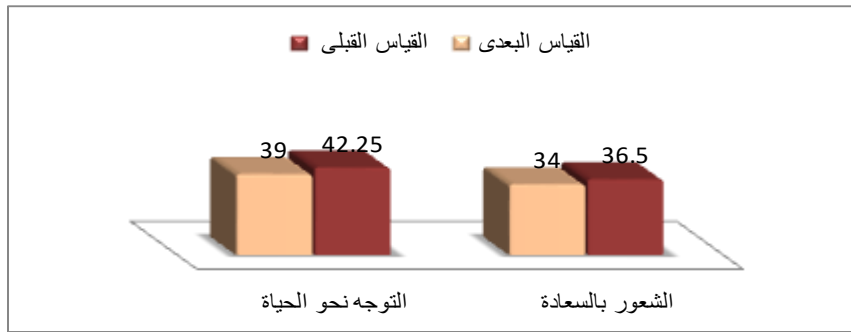
## جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة  $n = 12$

| المتغيرات         | وحدة القياس | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت |
|-------------------|-------------|---------------|------|---------------|------|---------------------|--------|
|                   |             | ع             | م    | ع             | م    |                     |        |
| الشعور بالسعادة   | درجة        | ٣٦,٥٠         | ٣,٩٧ | ٤٢,٢٥         | ٣,٢٢ | ٥,٧٥                | *٣,٤٨  |
| التوجه نحو الحياة | درجة        | ٣٤,٠٠         | ٣,١٢ | ٣٩,٠٠         | ٢,٨٥ | ٥,٠٠                | *٣,٧١  |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,201$  \* دال عند مستوى  $0,05$

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى  $0,05$  بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لصالح القياس البعدي.



## الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة

## جدول (١٢)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة

| المتغيرات         | المجموعة الواحدة $n = 12$ |       | نسب التحسن |
|-------------------|---------------------------|-------|------------|
|                   | قبلي                      | بعدي  |            |
| الشعور بالسعادة   | ٣٦,٥٠                     | ٤٢,٢٥ | %١٥,٧٥     |
| التوجه نحو الحياة | ٣٤,٠٠                     | ٣٩,٠٠ | %١٤,٧١     |

يتضح من الجدول رقم (١٢) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في الشعور بالسعادة وقدرها (%١٥,٧٥) والتوجه نحو الحياة وقدرها (%١٤,٧١).

## ثانياً : مناقشة النتائج :

أ- مناقشة النتائج للفرض الأول للبحث والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى التوافق النفسى (الثقة بالذات- الشعور بالانتماء- الخلو من الأعراض العصبية- العلاقات الاجتماعية السليمة- التحرر من الميول العدوانية- الالتزام الأخلاقي) لصالح القياس البعدي".

أشارت نتائج الجدول رقم (٩) والشكل رقم (١) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد التوافق النفسى لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن فى أبعاد التوافق النفسى لدى أفراد عينة البحث الأساسية (كبار السن) إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى، والذي أشتمل على أنشطة ترويحية متعددة كالألعاب الصغيرة المبهجة وألعاب الكرات البسيطة، والتي تدخل السرور والسعادة على كبار السن، بالإضافة إلى مجموعة منتقاة من التمرينات البدنية السهلة، والتي أدت إلى تحسن الحالة البدنية وزيادة الثقة بالنفس، والتخلص من الضغوط الحياتية الصعبة، وزيادة التفاعل والتواصل الإجتماعى من خلال ممارسة ألعاب الفرق، والتي ساعدت على تحسين العلاقات الاجتماعية السليمة، والتحرر من الميول العدوانية، والالتزام الأخلاقي نحو الغير لدى كبار السن، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : محمد الحماحمى (٢٠٠٢)(١٨)، أمل عبد العزى- وعبد الرحيم بخيت (٢٠٠١) (٣)، تهانى عبد السلام (٢٠٠١) (٥) أن ممارسة المسن للأنشطة الترويحية الرياضية لها تأثير إيجابي على العظام والعضلات حيث تساعد على تقوية المفاصل للطرف السفلى مما تساعد على تحمل وزن الجسم ، ومحاولة إصلاح الانحرافات الناتجة عن تقدم العمر،بالإضافة إلى قلة ظهور آلام فى الظهر والمفاصل، وقلة التعرض لأمراض القلب المختلفة من ذبحة صدرية، وتصلب الشرايين ، كما تساعد على تحسين كفاءة الجهاز العصبى وتحسن الحالة النفسية، والمزاجية لكبار السن.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: خالد عبد الجابر (٢٠١٩) (٨)، بلعىدوني مصطفى وآخرون (٢٠٢١) (٤)، رامى سعيد (٢٠٢١) (٩)، زكريا خليل (٢٠٢٢) (١١)، محمد محمود (٢٠٢٢) (٢٠) على أهمية البرامج الترويحية الرياضية فى تحسين الحالة النفسية والمزاجية والاجتماعية بين ممارسى الأنشطة الترويحية الرياضية. وفى هذا الصدد يشير محمد شحاتة (٢٠٠٥)(١٦) أن برامج التمرينات البدنية والرياضية تعتبر ذات قيمة كبيرة فى حياة كبار السن، وتلعب دوراً هاماً فى المحافظة على

اللياقة البدنية العامة والوقاية من ترهل الجسم وزيادة الوزن، كما أنها خير عون له في الترويح عن النفس، والتخفيف عن القلق الناتج عن الضغوط النفسية والحياتية، والتوترات العصبية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث

ثانياً : عرض ومناقشة النتائج للفرض الثاني للبحث والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لصالح القياس البعدى".

أظهرت نتائج الجدول رقم (١١) والشكل رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لصالح القياس البعدى.

ويعزى الباحث التحسن فى الشعور بالسعادة، والتوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث الأساسية (كبار السن) إلى التأثير الإيجابى الفعال للبرنامج الترويحي الرياضى، والذي تضمن العديد من الأنشطة الترويحية الرياضية المتنوعة، والمناسبة لطبيعة مرحلة الشيخوخة فتحسنت الحالة النفسية والمزاجية والإجتماعية من خلال تحسن التوافق النفسى والإجتماعى لد كبار السن فخلق جو مريح للمسئ يستطيع من خلاله تفريغ كل ضغوطه الحياتية، ومشاكله النفسية والإجتماعية فكان المردود الشعور بالسعادة من جو الألفة والتعاون، ومن ثم تغيرت وجهة نظر المسن نحو التوجه للحياة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عبد الرحمن عيسوى (٢٠١٧)(١٤) أنه كلما كانت البيئة جذابة وخالية من التوتر وسرعة الإفعال كلما تنمو لدى الفرد سلوكيات، وإتجاهات وقيم إجتماعية إيجابية، وهذا ما تحققه برامج الترويح.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: خازى بول وآخرون , Khazae Pool, et., al (٢٠١٥)(٢٧)، خالد عبد الجابر (٢٠١٩) (٨)، بلعى دوني مصطفى وآخرون (٢٠٢١) (٤)، رامى سعيد (٢٠٢١) (٩)، زكريا خليل (٢٠٢٢) (١١)، محمد محمود (٢٠٢٢)(٢٠) على أهمية البرامج الترويحية الرياضية فى تحسين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى الأفراد فى مراحل العمر المختلفة.

ويؤكد كل من: جيلى كاسينج Gayle Kassing (٢٠٠٦)(٢٣)، أجنديلدت Egendeelidt (٢٠٠٧)(٢٢)، فيرو Virou (٢٠٠٨)(٢٨) على أن الألعاب الترويحية الرياضية تحل العديد من المشكلات النفسية التى يتعرض لها كبار السن منها الضغوط

النفسية، وحالات الإكتئاب، وقلة التوافق النفسى، وذلك لسهولة ممارسة البرامج الترويحية، وملائمتها لإحتياجات وإهتمامات صغار وكبار السن.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث

ثانياً : عرض ومناقشة النتائج للفرض الثالث للبحث والذى ينص على : " توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى التوافق النفسى والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة".

أسفرت نتائج الجدول رقم (١٠) عن وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد التوافق النفسى تراوحت ما بين (١٤,١٩% - ١٨,٦٤%).

كما أشارت نتائج الجدول رقم (١٢) إلى وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى الشعور بالسعادة قدرها (١٥,٧٥%) والتوجه نحو الحياة قدرها (١٤,٧١%).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: إبراهيم خليفة (٢٠٠٠)(١)، محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦)(١٩) أن الممارسة الرياضية المنتظمة لكبار السن تحسن قدرتهم فى التخلص من التوتر، والإرهاق العصبى والنفسى بتفريغ الانفعالات، وضبط النفس، واتباع الحاجة إلى التقدير والنجاح، وتحقيق الذات كما تؤدي إلى حالة من سرور النفس، والسعادة الذاتية والإقبال على الحياة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث

الإستخلاصات:

- فى حدود أهداف وفروض البحث والنتائج التى توصل إليها الباحث تم إستخلاص ما يلى:
- ١- فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المقترح فى تحسين أبعاد التوافق النفسى (الثقة بالذات- الشعور بالانتماء- الخلو من الأعراض العصبية- العلاقات الاجتماعية السليمة- التحرر من الميول العدوانية- الالتزام الأخلاقي) لكبار السن من (٦٦ - ٧٠) سنة.
  - ٢- فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المقترح فى تحسين حالة الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لكبار السن من (٦٦ - ٧٠) سنة.
  - ٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد التوافق النفسى تراوحت ما بين (١٤,١٩% - ١٨,٦٤%).

٤- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى الشعور بالسعادة قدرها (١٥,٧٥%) والتوجه نحو الحياة قدرها (١٤,٧١%).

#### التوصيات:

فى حدود أهداف وعينة البحث، وفى ضوء نتائج يوصى الباحث بما يلى:

- ١- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى لما له من تأثير فعال فى تحسين التوافق النفسى والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لكبار السن بدور الرعاية الإجتماعية بمدينة بورسعيد.
- ٢- توفير الأنشطة الترويحية الرياضية فى مؤسسات الرعاية بكبار السن لما لها من أهمية كبيرة فى تحسن الحالة النفسية والإجتماعية.
- ٣- توعية فئة كبار السن بفوائد الأنشطة الترويحية الرياضية والتمارين البدنية.
- ٤- إستخدام المقاييس النفسية للوقوف على حالة التوافق النفسى والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لكبار السن من (٦٦-٧٠) سنة.
- ٥- إجراء دراسات تجريبية على كبار السن تهتم بالجوانب الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٠): "رياضة المسنين الأهمية والتطبيق والإتجاهات المستقبلية دراسة تطبيقية بمركز المسنين"، المؤتمر الأقليمي الأول لرعاية المسنين فى العالم العربى، الجزء الثانى.
- ٢- 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.
- ٣- أمل أنور عبد العزيز، عبد الرحيم نجيب عبد الرحيم (٢٠٠١): "السلوك التقبلى لدى عينة من المسنين"، المؤتمر الدولى للمسنين، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس.
- ٤- بلعيدونى مصطفى، بن صابر محمد، بن زيدان حسين (٢٠٢١): "تأثير برنامج ترويحي رياضى مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد (١٨)، العدد (٢)، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر.

- ٥- تهاى عبد السلام محمد (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٨): الصحة النفسية والعلاج النفسى، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
- ٧- حامد عبد السلام زهران (٢٠١٠): مقياس التوافق النفسى لدى الكبار، كراسة التعليمات والشروط، عالم الكتب، القاهرة.
- ٨- خالد عبد الجابر عبد الحافظ (٢٠١٩): تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على بعض المهارات الإجتماعية والنفسية لدى المضطربين نفسياً، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٩- رامى سعيد رزق (٢٠٢١): "برنامج ترويحى لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى بعض كبار السن"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٠- رشاد على موسى (٢٠٠٩): معجم الصحة النفسية المعاصر، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١١- زكريا خليل محمد (٢٠٢٢): "تأثير برنامج ترويحى لمواجهة الضغوط الحياتية لكبار السن بمحافظة الإسكندرية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٢- سناء سليمان (٢٠١٤): السعادة والرضا أمنية عالية وصناعة راقية، عالم الكتب للنشر، القاهرة.
- ١٣- عبد الرحمن عدس، محيى الدين توك (٢٠١٨): المدخل إلى علم النفس، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- عبد الرحمن عيسوى (٢٠١٧): الإرشاد النفسى، ط٣، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ١٥- فهمي علي (٢٠١٠): "التوجه الإيجابى نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين"، المؤتمر الإقليمى الثانى لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة.
- ١٦- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٥): برامج اللياقة البدنية للجميع، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- ١٧- محمد أحمد الدسوقي (٢٠١٠): التوافق النفسى والإجتماعى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٨- محمد محمد الحماحمى (٢٠٠٢): أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، ط٢، المركز العربى للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٩- محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦): الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد محمود محمود (٢٠٢٢): "تأثير برنامج ترويحى رياضى على بعض المتغيرات النفسية والإجتماعية لدى المعاقين جسدياً بالبتز خلال مرحلة التأهيل الحركى"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 21- Aldona, S. ,et., al., (2003) :Relation ships Between Leisure Time Physical Activity and Perceived Stress, 315 – 321 Refs : 21, English , Serial.
- 22- Egendeelldt (2007) : Their Generation Educational a seal computer game, Tounal 01. Educational Multinidia and HY peumedia.
- 23- Gayle Kssing (2006):Into duction to reclamation and ieiuize,con guer,Cataloging Publication data, Human Kinetice.
- 24- Hills, P., & Argyle, M.,(2011): Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. Personality and Individual Differences 25 ,p., 525–533.
- 25- John Byl (2002): Intramural Recreation, United Stat Of America., Human Kinetics.
- 26- 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.



- 27- **Khazae –Pool. M., R. Sadeghi. R., Majlessi.F., Rahimi. F.,(2015):**  
Effects of physical exercise programme on happiness among older people. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 22, 47.
- 28- **Virou (2008) :** on the usability and dike ability of uintual reality game bas Educational: The case of V- EGAGA, computes and Educational.
- 29- **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.
- 30- **Wopp, E., (2002):**Selbstorgam Isierter Sport treiben.in:dieckert,j.,S wopp,c. , (Hrsg)Ihandbuch freizeit sport, scherndirf.